叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 便秘及其运动矫正(constipation And Its Correction By Exercise) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

便秘及其运动矫正(Constipation and its correction by exercise)

[-]	[nəʊt]
TRANSCRIBER'S	**NOTE**
转录员的	笔记

转录者注释

[sʌm; səm]	['maɪnə(r)]	['tʃeɪndʒɪz]	[tuː; tə]	[ðə; ði]	[tekst]	[ɑː(r); ə(r)]	['nəʊtɪd]	[æt; ət]	[ðə; ði]	[end]	[pv; əv]	[ðə; ði]	[bʊk]	.
Some	**minor**	**changes**	**to**	**the**	**text**	**are**	**noted**	**at**	**the**	**end**	**of**	**the**	**book**	**.**
一些	次要的	变化	到	这	文本	是	著名的	在	这	结尾	的	这	书	.

本书末尾注明了对文本的一些细微修改。

['lɪt(ə)l]	[bluː]	[bʊk]	[nəʊ]	.	-
LITTLE	**BLUE**	**BOOK**	**NO**	**.**	**1435**
小的	蓝色的	书	不	.	-

蓝皮书第1435号

['edɪtɪd]	[baɪ][iː]	.	['hɔːldəmən]	-	['dʒuːliəs]
Edited	**by** **E**	**.**	**Haldeman**	**-**	**Julius**
编辑	经过 E	.	霍尔德曼	-	尤利乌斯

由 E. Haldeman-Julius 编辑

[ˌkɒnstɪ'peɪʃn]	[ænd; ənd][ɪts]
Constipation	**and** **Its**
便秘	和 它是

便秘及其

[kə'rekʃn]	[baɪ]['eksəsaɪz]
Correction	**by** **Exercise**
更正	经过 锻炼

通过练习进行纠正

[siː]	.	[əʊ]	.	['bensən]
C	**.**	**O**	**.**	**Benson**
C	.	哦	.	本森

科本森

(	[ɪn'strʌktə(r)][pv; əv]	['fɪzɪk(ə)l]	[ˌedʒu'keɪʃ(ə)n]	,
(	**Instructor** **of**	**Physical**	**Education**	**,**
(	讲师 的	身体的	教育	,

（体育教师，

['wɒʃɪŋtən]	[ˌjuːnɪ'vɜːsəti]	,
Washington	**University**	**,**
华盛顿	大学	,

华盛顿大学

[ˌes 'tiː]	.	['luːɪs]	,	[məʊ]	.	)
St	**.**	**Louis**	**,**	**Mo**	**.**	**)**
英石	.	路易斯	,	莫	.	)

密苏里州圣路易斯）

['hɔːldəmən]	-	['dʒuːliəs]	[ˌpʌblɪ'keɪʃnz]
HALDEMAN	**-**	**JULIUS**	**PUBLICATIONS**
霍尔德曼	-	朱利叶斯	出版物

霍尔德曼-朱利叶斯出版社

[dʒə'rɑ:rd] , ['kænzəs]
GIRARD , KANSAS
吉拉德 , 堪萨斯州

堪萨斯州吉拉德

['kɒpiraɪt] , - ,
Copyright , 1929 ,
版权 , - ,

版权所有，1929年

['hɔ:ldəmən] - ['dʒu:liəs] ['kʌmpəni]
Haldeman - Julius Company
霍尔德曼 - 尤利乌斯 公司

霍尔德曼-朱利叶斯公司

['prɪntɪd] [ɪn] [ðə; ði] [ju'naɪtɪd] [steɪts] [ɒv; əv] [ə'merɪkə]
PRINTED IN THE UNITED STATES OF AMERICA
打印 在 这 团结的 各州 的 美国

美国印刷

['kɒntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
Page
页

页

['kɔ:zɪz] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] ['sɛvən]
Causes of Constipation 7
原因 的 便秘 7

便秘的七个原因

['eksəsaɪzɪz] [fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði] [prɪ'venʃn] [ænd; ənd] [kə'rekʃn] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] -
Exercises for the Prevention and Correction of Constipation 20
练习 为了 这 预防 和 更正 的 便秘 -

预防和治疗便秘的练习 20

[[ˌpi: 'dʒi:] [faɪv]]
[Pg 5]
[页 5]

[第5页]

[ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [ænd; ənd] [ɪts] [kə'rekʃn] [baɪ] ['eksəsaɪz]
CONSTIPATION AND ITS CORRECTION BY EXERCISE
便秘 和 它是 更正 经过 锻炼

便秘及其运动矫正

[ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [ɔ:(r)] [dɪskɪ'ni:zɪə] [ɪz] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ɪm'pɔ:t(ə)nt] ['ɪnfluənsɪz] [ɪn] ['meɪkɪŋ] ['pi:p(ə)l] [əʊld]
Constipation or dyskinesia is one of the important influences in making people old
便秘 或者 运动障碍 是 一 的 这 重要的 影响 在 制作 人们 老的
[bɪ'fɔ:(r)] [ðeə(r)] [taɪm] .
before their time .
前 他们的 时间 .

便秘或运动障碍是导致人过早衰老的重要因素之一。

[ðə; ði] ['breɪkɪŋ] [daʊn] [ɒv; əv][ðə; ði]['fæk(ə)ltɪz][ænd; ənd]['fʌnkʃ(ə)nz][sə'pəʊzd; sə'pəʊzɪd][tu:; tə][bi:; bi][dju:]

The	breaking	down	of	the	faculties	and	functions	supposed	to	be	due
这	打破	向下	的	这	学院	和	函数	据称	到	是	到期的

[tu:; tə][əʊld][eɪdʒ][ɪz][ɪn][ri'æləti] [dju:] [tu:; tə][ðə; ði] [əˌkju:mjə'leɪʃn] [ɒv; əv] [weɪst] [ænd; ənd][bæk'tɪəriə][ɪn]

to	old	age	is	in	reality	due	to	the	accumulation	of	waste	and	bacteria	in
到	老的	年龄	是	在	现实	到期的	到	这	积累	的	浪费	和	细菌	在

[ðə; ði] [ɪn'testɪn] .

the	intestines	.
这	肠子	.

人们通常认为，身体机能的衰退是由于衰老造成的，但实际上，这是由于肠道内废物和细菌的积累造成的。

[ə; eɪ]['hæbɪt][ɒv; əv][laɪf] [wɪtʃ] [ki:ps] [ðə; ði] ['baʊəlz] [kli:n] [wɪl] [set] “ [əʊld][eɪdʒ] ” [bæk] [tu:; tə][ðə; ði]

A	habit	of	life	which	keeps	the	bowels	clean	will	set	“	old	age	”	back	to	the
一个	习惯	的	生活	哪个	保持	这	肠道	干净的	将要	放	“	老的	年龄	”	后退	到	这

[taɪm] [wen] [men] [wɪl] [ɪn'dʒɔɪ] ['pɜ:fɪkt] [helθ] [tu:; tə][ðə; ði]['ʌtməʊst]['lɪmɪt][ɒv; əv][ə; eɪ]['nɔ:m(ə)l][spæn]

time	when	men	will	enjoy	perfect	health	to	the	utmost	limit	of	a	normal	span
时间	什么时候	男人	将要	享受	完美的	健康	到	这	极致	限制	的	一个	普通的	跨度

[ɒv; əv] [j'iəz] ([æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt][taɪm][ðə; ði]['nɔ:m(ə)l][spæn][ɪz]['fɪfti] - [eɪt] [j'iəz]) .

of	years	(	at	the	present	time	the	normal	span	is	fifty	-	eight	years	)	.
的	年	(	在	这	展示	时间	这	普通的	跨度	是	五十	-	八	年	)	.

保持肠道清洁的生活习惯，可以让"老年"回到男性能够享受完美健康直至正常寿命极限的时期（目前正常寿命为五十八年）。

[ðeə(r)] [ɑ:(r); ə(r)] ['meni] ['pi:p(ə)l] [hu:] [θɪŋk] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][kwaɪt]['nɔ:m(ə)l] ,

There	are	many	people	who	think	they	are	quite	normal	,
那里	是	许多	人们	WHO	思考	他们	是	相当	普通的	,

很多人认为自己很正常，

[ðəʊ] [ðeɪ] ['nevə(r)][hæd; həd][ə; eɪ]['regjələ(r)] ['deɪli] ['mu:vmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['baʊəlz] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði]

though	they	never	had	a	regular	daily	movement	of	the	bowels	without	the
尽管	他们	绝不	有	一个	常规的	日常的	移动	的	这	肠道	没有	这

[eɪd][ɒv; əv]['læksətɪvz][ɪn] [j'iəz] .

aid	of	laxatives	in	years	.
援助	的	泻药	在	年	.

尽管多年来他们从未在不借助泻药的情况下进行规律的日常排便。

[jet] , [ði:z] [seɪm] [p'ɜ:sənz] [wɪl] [nɒt] [let][ðə; ði] ['gæsəli:n] [laɪn][ɒn][ðeə(r)] ['ɔ:təməbi:l] [steɪ] [klɑ:gd]

Yet	,	these	same	persons	will	not	let	the	gasoline	line	on	their	automobile	stay	clogged
然而	,	这些	相同的	人	将要	不是	让	这	汽油	线	在	他们的	汽车	停留	堵塞

[wʌn] [deɪ] .

one	day	.
一	天	.

然而，这些人却绝不会让自家汽车的汽油管堵塞一天。

[ðə; ði] ['bɒdi] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] ['delɪkət] ['ɔ:gənɪzəm][ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][bi:; bi]['teɪkən][keə(r)][ɒv; əv][ɪn]

The	body	is	a	very	delicate	organism	and	it	must	be	taken	care	of	in
这	身体	是	一个	非常	精美的	生物	和	它	必须	是	已采取	关心	的	在

[ə; eɪ] ['θɔ:tf(ə)l] ['fæʃ(ə)n] .

a	thoughtful	fashion	.
一个	周到	时尚	.

人体是一个非常脆弱的有机体，必须用心呵护。

[ə; eɪ] ['pɔɪz(ə)nd] [naɪt] [ɪz] [spent] [ɪf] [ə; eɪ] [deɪ] [ɪz] [mɪst] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] ['baʊəl] ['mu:vmənt] ,

A	poisoned	night	is	spent	if	a	day	is	missed	without	a	bowel	movement	,
一个	中毒	夜晚	是	花费	如果	一个	天	是	错过	没有	一个	肠	移动	,

如果一天没有排便，就会度过一个中毒之夜。

[fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]['bɒdi] ['kænɒt] ['kæri] [weɪst] [ə; eɪ] [greɪt] [leŋkθ; leŋθ][ɒv; əv][taɪm] [wɪ'ðaʊt] ['sɪəriəs]
for **the** **body** **cannot** **carry** **waste** **a** **great** **length** **of** **time** **without** **serious**
为了 这 身体 不能 携带 浪费 一个 伟大的 长度 的 时间 没有 严肃的
['ɪndʒəri][tu:; tə][ˌaɪ 'ti:] .
injury **to** **it** **.**
受伤 到 它 .

因为身体无法长时间携带废物而不受到严重损伤。

['ʌndə(r)][ə; eɪ]['nɔ:m(ə)l][laɪf]
Under **a** **normal** **life**
在下面 一个 普通的 生活

在正常生活中

[ðə; ði] [[sɪks]]
the **[** **6** **]**
这 [6]

[6]

['baʊəlz] [ʃʊd; ʃəd] [mu:v] [æt; ət] [li:st] [wʌns][ə; eɪ] [deɪ] [wɪ'ðaʊt] [ˌɑ:tɪ'fɪʃ(ə)l][eɪd] .
bowels **should** **move** **at** **least** **once** **a** **day** **without** **artificial** **aid** **.**
肠道 应该 移动 在 至少 一次 一个 天 没有 人造的 援助 .

每天至少应该自然排便一次。

[rɪ'zʌlts] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn]
Results **of** **Constipation**
结果 的 便秘

便秘的结果

[wen] [fu:d] [rɪ'meɪnz] [tu:] [lɒŋ] [ɪn][ðə; ði]['bɒdi] [ˌaɪ 'ti:] [di'kei] , ['pju:trifai] , [ænd; ənd] [dɪ'veləps] ['ɪntu:]
When **food** **remains** **too** **long** **in** **the** **body** **it** **decays** **,** **putrefies** **,** **and** **develops** **into**
什么时候 食物 遗迹 也 长的 在 这 身体 它 衰变 , 腐败 , 和 发展 进入
['veri] ['æktɪv] ['pɔɪznz] .
very **active** **poisons** **.**
非常 积极的 毒药 .

食物在体内停留时间过长会腐烂、变质，并产生剧毒物质。

[wɪð] [ðɪs] [dɪ'keɪɪŋ] ['kɒmz] [ə; eɪ] [dɪ'presɪŋ] ['fi:lɪŋ] [kɔ:zd] [baɪ] [ði:z] [weɪsts] ['bi:ɪŋ] [əb'zɔ:bd]
With **this** **decaying** **comes** **a** **depressing** **feeling** **caused** **by** **these** **wastes** **being** **absorbed**
和 这 腐烂的 来 一个 沉闷 感觉 导致 经过 这些 废物 存在 吸收
['ɪntu:][ðə; ði] [blʌd] .
into **the** **blood** **.**
进入 这 血 .

随着这种腐烂过程的进行，由于这些废物被血液吸收，会产生一种令人沮丧的感觉。

[ðen] , [tu:; tə] [meɪk] ['mætəz] [wɜ:s] , [ðɪs] [pju:trəfəkeɪʃən][rɪ'tɑ:rdz][ðə; ði] ['baʊəl] ['ækʃ(ə)n] ,
Then **,** **to** **make** **matters** **worse** **,** **this** **putrification** **retards** **the** **bowel** **action** **,**
然后 , 到 制作 事情 更糟 , 这 腐败 智障 这 肠 行动 ,

更糟糕的是，这种腐败作用还会阻碍肠道蠕动。

[ðʌs] ['ki:pɪŋ] [ðə; ði] ['pɔɪznz] [ɪn][ðə; ði]['bɒdi] .
thus **keeping** **the** **poisons** **in** **the** **body** **.**
因此 保持 这 毒药 在 这 身体 .

这样一来，毒素就留在体内了。

[ðʌs] , [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [rɪ'zʌlts] .
Thus **,** **constipation** **results** **.**
因此 , 便秘 结果 .

因此，便秘就发生了。

[sʌm; səm][ɒv; əv] [ðiːz] ['pɔɪznz] [ɑː(r); ə(r)][nɒt][səʊ]['hɑːmf(ə)l] , [jet] ['ʌðə(r)z][ɑː(r); ə(r)] ['veri] ['keɪpəb(ə)l]

Some	of	these	poisons	are	not	so	harmful	,	yet	others	are	very	capable
一些	的	这些	毒药	是	不是	所以	有害	，	然而	其他的	是	非常	有能力的

[ɒv; əv] [ɪn'fekt] [ðə; ðɪ]['bɒdi] ,

of	infecting	the	body	,
的	感染	这	身体	,

有些毒素危害不大，但有些毒素却极易感染人体。

[ænd; ənd] [ðiːz] ['entə(r)][ðə; ðɪ] [blʌd] [striːm] ['vaɪə][ðə; ðɪ] [ɪn'testɪn] [ænd; ənd] [riːtʃ] ['ʌðə(r)]['ɔːrgənz]

and	these	enter	the	blood	stream	via	the	intestines	and	reach	other	organs
和	这些	进入	这	血	溪流	通过	这	肠子	和	抵达	其他	器官

[weə(r)] [ðeɪ] [meɪ] [kɔːz] [ə; eɪ] ['krɒnɪk] [dɪ'ziːz] .

where	they	may	cause	a	chronic	disease	.
在哪里	他们	可能	原因	一个	慢性的	疾病	.

这些物质通过肠道进入血液，到达其他器官，并可能在那里引起慢性疾病。

[ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [brɪŋz] ['meni] ['ʌðə(r)] [il] [bɪ'saɪdz] [ðæt] [ɒv; əv] ['pɔɪzənɪŋ] [ænd; ənd] [ɪn'fekt] [ðə; ðɪ] ['bɒdi]

Constipation	brings	many	other	ills	besides	that	of	poisoning	and	infecting	the	body
便秘	带来	许多	其他	疾病	除了	那	的	中毒	和	感染	这	身体

.

:

.

便秘除了会导致中毒和感染外，还会引起许多其他疾病。

[ɪf] [ðɪs] [dɪ'keɪ] [ə'kɜːz] [tuː] ['friːkwəntli] , ['veri] ['sɪəriəs] [ɪn'fekʃnz] [meɪ] [dɪ'veləp] .

If	this	decay	occurs	too	frequently	,	very	serious	infections	may	develop	.
如果	这	衰变	发生	也	频繁地	,	非常	严肃的	感染	可能	发展	.

如果这种腐烂现象过于频繁，可能会引发非常严重的感染。

['friːkwəntli] [dɪ'ziːzɪz] [ə'səʊsieɪtɪd; ə'səʊʃieɪtɪd] [wɪð] [əʊld][eɪdʒ] , [sʌtʃ] [æz; əz] ['ruːmətɪzəm] , ['kɪdni]

Frequently	diseases	associated	with	old	age	,	such	as	rheumatism	,	kidney
频繁地	疾病	联系	和	老的	年龄	,	这样的	作为	风湿病	,	肾

['trʌb(ə)l] ,

trouble	,
麻烦	,

老年常见疾病，如风湿病、肾脏疾病等。

[ænd; ənd] [dɪs'tɜːrbəns] [ɒv; əv][ðə; ðɪ][gɔːl]['blædə(r)][ɑː(r); ə(r)][ðə; ðɪ] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['kɒnstɪpeɪtɪd]

and	disturbances	of	the	gall	bladder	are	the	result	of	a	constipated
和	干扰	的	这	瘿	膀胱	是	这	结果	的	一个	便秘

[kən'dɪʃn] [wɪtʃ] [hæz; həz] [rʌn] [fɔː(r); fə(r)] [j'iəz] .

condition	which	has	run	for	years	.
状况	哪个	有	跑步	为了	年	.

胆囊疾病是由于多年便秘造成的。

[ðə; ðɪ] [rɪ'teɪnd] ['mæsɪz] [ɒv; əv]['pjuːtrɪfaɪd] [fuːd] [ɪn][ðə; ðɪ][daɪ'dʒestɪv][trækt] ['meni] [taɪmz] [dis'pleis]

The	retained	masses	of	putrefied	food	in	the	digestive	tract	many	times	displaces
这	保留	群众	的	腐烂的	食物	在	这	消化	通道	许多	时代	移位

[ænd; ənd][dis'tend][ðə; ðɪ] ['baʊəlz] [wɪð] [ðə; ðɪ] ['ʌltɪmət] [rɪ'zʌlt] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][riː'ækts][ɒn][ðə; ðɪ] ['nɜːvəs]

and	distends	the	bowels	with	the	ultimate	result	that	it	reacts	on	the	nervous
和	膨胀	这	肠道	和	这	最终的	结果	那	它	反应	在	这	紧张的

['sɪstəm] [ænd; ənd][ðə; ðɪ][ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ðɪ]['lɪvə(r)] , [['sɛvən]]

system	and	the	circulation	of	the	liver	,	[	7	]
系统	和	这	循环	的	这	肝	,	[	7	]

消化道内滞留的腐败食物经常会使肠道移位和扩张，最终导致肠道对神经系统和肝脏循环产生反应[7]。

[ænd; ənd] ['kɔːzɪz] [mʌtʃ] ['sʌfərɪŋ] .

and	causes	much	suffering	.
和	原因	很多	痛苦	.

并造成诸多痛苦。

[ə,pendə'saɪtɪs] [ɪz]['ɒf(ə)n] [treɪst] [tu:; tə][ðə; ði] [kən'tɪnjuəs] ['kɒnstɪpeɪtɪd] [kən'dɪʃn] .

Appendicitis	**is**	**often**	**traced**	**to**	**the**	**continuous**	**constipated**	**condition**	**.**
阑尾炎	是	经常	追踪	到	这	连续的	便秘	状况	.

阑尾炎通常与持续便秘有关。

['ʌðə(r)] [rɪ'zʌlts] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [kæn; kən][bi:; bi] ['dɪzɪnəs] , [ə'fensɪv] [breθ] , ['hedeɪk] , [lɒs]

Other	**results**	**of**	**constipation**	**can**	**be**	**dizziness**	**,**	**offensive**	**breath**	**,**	**headache**	**,**	**loss**
其他	结果	的	便秘	能	是	头晕	,	进攻	气息	,	头痛	,	损失

[ɒv; əv][pep][ænd; ənd][vaɪ'tæləti] ,

of	**pep**	**and**	**vitality**	**,**
的	活力	和	活力	,

便秘的其他后果还包括头晕、口臭、头痛、精神不振和活力下降。

[bæd]['tempə(r)] , [pɔ:(r); pʊə(r)][kəm'plekʃ(ə)n] , ['stʌmək] [dɪs'ɔ:dəz] , [skɪn] [ɪ'rʌpʃənz] , ['sli:pləs] [naɪts] ,

bad	**temper**	**,**	**poor**	**complexion**	**,**	**stomach**	**disorders**	**,**	**skin**	**eruptions**	**,**	**sleepless**	**nights**	**,**
坏的	脾气	,	贫穷的	肤色	,	胃	疾病	,	皮肤	喷发	,	失眠	夜晚	,

[lɒs] [ɒv; əv] ['æpɪtaɪt] , ['stju:pə(r)] , [ænd; ənd] [paɪlz] .

loss	**of**	**appetite**	**,**	**stupor**	**,**	**and**	**piles**	**.**
损失	的	食欲	,	昏迷	,	和	堆	.

脾气暴躁、面色苍白、胃病、皮疹、失眠、食欲不振、昏睡、痔疮。

['kɔ:zɪz] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn]

CAUSES	**OF**	**CONSTIPATION**
原因	的	便秘

便秘的原因

[læk] [ɒv; əv]['eksəsaɪz]

Lack	**of**	**Exercise**
缺少	的	锻炼

缺乏运动

[wʌn] [hu:] [li:dz] [æn; ən] [ɪn'æktɪv] [laɪf][mʌst; məst][ɪk'spekt][tu:; tə][hæv; həv][ə; eɪ] ['flæbi] ['bɒdi] .

One	**who**	**leads**	**an**	**inactive**	**life**	**must**	**expect**	**to**	**have**	**a**	**flabby**	**body**	**.**
一	WHO	线索	一个	不活跃	生活	必须	预计	到	有	一个	松弛	身体	.

缺乏运动的人必然会拥有臃肿的身材。

[læk] [ɒv; əv]['eksəsaɪz] ['ləuə] [ðə; ði][təʊn][ɒv; əv][ðə; ði] [həʊl] ['bɒdi][ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ðə; ði]

Lack	**of**	**exercise**	**lowers**	**the**	**tone**	**of**	**the**	**whole**	**body**	**and**	**especially**	**the**
缺少	的	锻炼	下	这	语气	的	这	所有的	身体	和	尤其	这

[æb'dɒmɪn(ə)l] ['vɪsərə] .

abdominal	**viscera**	**.**
腹部	内脏	.

缺乏运动会降低全身肌肉张力，尤其是腹部内脏肌肉张力。

[ðɪs] [ɪz][æn; ən] [ʌn'helθi] [wei] [tu:; tə][lɪv; laɪv] ,

This	**is**	**an**	**unhealthy**	**way**	**to**	**live**	**,**
这	是	一个	不良	方式	到	居住	,

这是一种不健康的生活方式。

[fɔ:(r); fə(r)][ˌaɪ 'ti:] ['ɒfəz] [nəʊ] [ɪn'sentɪv] [tu:; tə][ðə; ði] ['stʌmək] [ænd; ənd] [ɪn'testɪn] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]

for	**it**	**offers**	**no**	**incentive**	**to**	**the**	**stomach**	**and**	**intestines**	**for**	**the**
为了	它	优惠	不	激励	到	这	胃	和	肠子	为了	这

['vɪgərəs] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən][ɒv; əv] [fu:d] .

vigorous	**digestion**	**of**	**food**	**.**
蓬勃	消化	的	食物	.

因为它没有给胃和肠道提供任何动力去充分消化食物。

[ə; eɪ] [gʊd] ['wɜːkaʊt] ['deɪli] [wɪl] ['stɪmjuleɪt] [ænd; ənd] [təʊn] [ðə; ði] [ɪn'testɪn] [fɔː(r); fə(r)]['betə(r)]
A **good** **workout** **daily** **will** **stimulate** **and** **tone** **the** **intestines** **for** **better**
一个 好的 锻炼 日常的 将要 刺激 和 语气 这 肠子 为了 更好的
['fʌŋkʃənɪŋ] .
functioning **.**
功能 .

每天进行适当的锻炼可以刺激和增强肠道功能。

[ən'les] [jɔː(r); jə(r)] [wɜːk] [ɪn'vɒlvz] [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɒv; əv]['aʊtdɔː(r)] ['wɔːkɪŋ] ,
Unless **your** **work** **involves** **a** **great** **deal** **of** **outdoor** **walking** **,**
除非 你的 工作 涉及 一个 伟大的 交易 的 户外的 步行 ,

除非你的工作需要大量的户外步行，

[ə; eɪ] ['deɪli] [wɔːk] ['kænɒt] [biː; bi]['əʊvə(r)] - ['estɪmeɪtɪd] [ɪn][ðə; ði] ['triːtmənt] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .
a **daily** **walk** **cannot** **be** **over** **-** **estimated** **in** **the** **treatment** **of** **constipation** **.**
一个 日常的 走 不能 是 超过 - 估计的 在 这 治疗 的 便秘 .

每天散步对治疗便秘的重要性怎么强调都不为过。

[lɜːn] [tuː; tə] [straɪd] [ə'lɒŋ] [wɪð] [ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] [tʃest] [ʌp] , ['briːðɪŋ] ['diːpli] .
Learn **to** **stride** **along** **with** **the** **head** **and** **chest** **up** **,** **breathing** **deeply** **.**
学习 到 步幅 沿着 和 这 头 和 胸部 向上 , 呼吸 深 .

学会昂首挺胸、大步向前迈步，深呼吸。

['wɔːkɪŋ] [ɪn] [ðɪs] ['fæʃ(ə)n] [wɪl] [duː; də][æz; əz] [mʌtʃ] [gʊd] [ðə; ði][lɑːst][ten] ['mɪnɪts] [æz; əz][ðə; ði][fɜːst]
Walking **in** **this** **fashion** **will** **do** **as** **much** **good** **the** **last** **ten** **minutes** **as** **the** **first**
步行 在 这 时尚 将要 做 作为 很多 好的 这 最后的 十 分钟 作为 这 第一的
[ten] .
ten **.**
十 .

以这种方式行走，后十分钟的效果与前十分钟一样好。

[ðɪs] ['eksəsaɪz] [wɪl] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [ænd; ənd] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd]['ment(ə)l] [
This **exercise** **will** **stimulate** **the** **appetite** **and** **increase** **the** **physical** **and** **mental** **[**
这 锻炼 将要 刺激 这 食欲 和 增加 这 身体的 和 精神的 [
[eit]]
8 **]**
8]

这项运动将刺激食欲，增强体力和脑力[8]

[təʊn] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] .
tone **of** **the** **body** **.**
语气 的 这 身体 .

身体的张力。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][laɪf] - [ɪn'rɪtʃɪŋ] [æz; əz] [wel] [æz; əz][laɪf] - ['pjʊrɪfaɪɪŋ] ['hæbɪt] .
It **is** **a** **life** **-** **enriching** **as** **well** **as** **life** **-** **purifying** **habit** **.**
它 是 一个 生活 - 丰富的 作为 出色地 作为 生活 - 净化 习惯 .

这是一种既能丰富生活又能净化心灵的习惯。

[lɜːn] [tuː; tə] [teɪk] [ə; eɪ] [fjuː] ['wɜːkaʊt] [ɪn][ðə; ði][dʒɪm] ['evri] [wiːk] , [ðæt] [ɪz] ,
Learn **to** **take** **a** **few** **workouts** **in** **the** **gym** **every** **week** **,** **that** **is** **,**
学习 到 拿 一个 很少 锻炼 在 这 健身房 每一个 星期 , 那 是 ,

学会每周去健身房进行几次锻炼，也就是说，

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['fɪzɪkli] ['eɪb(ə)l] .
if **you** **are** **physically** **able** **.**
如果 你 是 身体 有能力的 .

如果你的身体条件允许的话。

[haʊ'evə(r)] ,
However **,**
然而 ,

然而，

[bɪˈfɔː(r)] [juː; jʊ] [plæn] [jɔː(r); jə(r)] ['wɜːkaʊt] [hæv; həv] [jɔː(r); jə(r)] [helθ] ['dɒktə(r)] [plæn] [jɔː(r); jə(r)] ['prəʊgræm]

before	you	plan	your	workout	have	your	health	doctor	plan	your	program
前	你	计划	你的	锻炼	有	你的	健康	医生	计划	你的	程序

[ænd; ənd] [ˌlɪmɪˈteɪʃnz] [ænd; ənd] [wɒt] [ˌaɪ ˈtiː] [ʃʊd; ʃəd] [ɪnˈkluːd] .

and	limitations	and	what	it	should	include	.
和	限制	和	什么	它	应该	包括	.

在制定锻炼计划之前，请先让你的医生为你制定计划，明确计划的限制条件以及应该包含的内容。

[ɪn] [ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv] [ðə; ði] [bʊk] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] ['eksəsaɪzɪz] [ðæt] [wɪl] [eɪd] [ɪn] [ðə; ði] [kəˈrekʃn]

In	the	back	of	the	book	will	be	found	exercises	that	will	aid	in	the	correction
在	这	后退	的	这	书	将要	是	成立	练习	那	将要	援助	在	这	更正

[ɒv; əv] [ˌkɒnstɪˈpeɪʃn] .

of	constipation	.
的	便秘	.

本书末尾附有有助于纠正便秘的练习。

[ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] ['veri] [ˌbenɪˈfɪʃ(ə)l] [ɪf] [juːst] ['deɪli] .

These	exercises	will	be	found	very	beneficial	if	used	daily	.
这些	练习	将要	是	成立	非常	有利	如果	用过的	日常的	.

如果每天坚持练习，这些方法将非常有益。

[ɪmˈprɒpə(r)] ['daɪət]

Improper	Diet
不当	饮食

不当饮食

[wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tʃiːf] ['kɔːzɪz] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪˈpeɪʃn] [ɪz] [ɪmˈprɒpə(r)] ['daɪət] .

One	of	the	chief	causes	of	constipation	is	improper	diet	.
一	的	这	首席	原因	的	便秘	是	不当	饮食	.

便秘的主要原因之一是饮食不当。

[kəˈrekt] ['fiːdɪŋ] [əˈləʊn] [meɪ] [kjʊə(r)] [ˌkɒnstɪˈpeɪʃn] .

Correct	feeding	alone	may	cure	constipation	.
正确的	喂养	独自的	可能	治愈	便秘	.

单靠正确的喂养方式就能治愈便秘。

['iːv(ə)n] [ðɪs] [ruːl] [hæz; həz] [ɪts] [ɪkˈsepʃ(ə)n] , [fɔː(r); fə(r)] [ðeə(r)] [ɪz] [ə; eɪ] [fɔːm] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪˈpeɪʃn]

Even	this	rule	has	its	exception	,	for	there	is	a	form	of	constipation
甚至	这	规则	有	它是	例外	,	为了	那里	是	一个	形式	的	便秘

[əˈsəʊsieɪtɪd; əˈsəʊʃieɪtɪd] [wɪð] ['prɒpə(r)] ['daɪət] .

associated	with	proper	diet	.
联系	和	恰当的	饮食	.

即使是这条规则也有例外，因为也有与合理饮食相关的便秘。

[ðɪs] [brɪŋz] [aʊt] [ðə; ði] [pɔɪnt] [ðæt] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ɪˈsenʃ(ə)l] [tuː; tə] [hæv; həv] [ə; eɪ] [helθ] [ɪgˌzæmɪˈneɪʃ(ə)n]

This	brings	out	the	point	that	it	is	essential	to	have	a	health	examination
这	带来	出去	这	观点	那	它	是	基本的	到	有	一个	健康	考试

['friːkwəntli] [baɪ] [jɔː(r); jə(r)] ['fæməli] ['dɒktə(r)] ,

frequently	by	your	family	doctor	,
频繁地	经过	你的	家庭	医生	,

这说明定期接受家庭医生的健康检查至关重要。

[fɔː(r); fə(r)] [hiː; hi] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ] [kəˈrekt] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kənˈdɪʃn] [ɒv; əv] [jɔː(r); jə(r)] ['bɒdi]

for	he	will	give	you	correct	knowledge	of	the	condition	of	your	body
为了	他	将要	给	你	正确的	知识	的	这	状况	的	你的	身体

[ɪˈmiːdiətli] .

immediately	.
立即地	.

因为他会立即告诉你你身体的正确状况。

[bɪˈfɔː(r)] ['teɪkɪŋ] [ʌp][ðə; ði]['mætə(r)][ɒv; əv] [fuːd] ,
Before taking up the matter of food ,
前 采取 向上 这 事情 的 食物 ,

在讨论食物问题之前，

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [rɪ'membəd] [ðæt][ðə; ði] ['pɜːpəs] [ɒv; əv] [ðɪs] [bʊk] [ɪz][tuː; tə] [gɪv] ['eksəsaɪzɪz]
it must be remembered that the purpose of this book is to give exercises
它 必须 是 记得 那 这 目的 的 这 书 是 到 给 练习
[tuː; tə][kjʊə(r)] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [ænd; ənd][nɒt][tuː; tə][plæn][ə; eɪ]['daɪət] .
to cure constipation and not to plan a diet .
到 治愈 便秘 和 不是 到 计划 一个 饮食 .

必须记住，本书的目的是提供治疗便秘的练习，而不是制定饮食计划。

[jɔː(r); jə(r)]['dɒktə(r)] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ][ə; eɪ] [kə'rekt] ['daɪət] .
Your doctor will give you a correct diet .
你的 医生 将要 给 你 一个 正确的 饮食 .

医生会为你制定合适的饮食计划。

[haʊ'evə(r)] ,
However ,
然而 ,

然而，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [ðæt] [ðə; ði] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [tʃuː] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlməʊst][ə; eɪ] [pʌlp] [bɪ'fɔː(r)]
it is essential that the food should be chewed until it is almost a pulp before
它 是 基本的 那 这 食物 应该 是 咀嚼 直到 它 是 几乎 一个 纸浆 前
['swɒləʊɪŋ] .
swallowing .
吞咽 .

食物必须咀嚼至几乎成糊状后再吞咽。

[ðɪs] [wɪl] [eɪd][ðə; ði] [[naɪn]]
This will aid the [9]
这 将要 援助 这 [9]

这将有助于[9]

['stʌmək] [ænd; ənd] [həʊl] [daɪ'dʒestɪv][trækt][ɪn] [ə'sɪməleɪtɪŋ] [ðə; ði] [fuːd] .
stomach and whole digestive tract in assimilating the food .
胃 和 所有的 消化 通道 在 同化 这 食物 .

胃和整个消化道对食物进行吸收。

[ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv] ['hæpinəs] [ænd; ənd] ['tʃɪəflnəs] [ɪz][ɪm'pɔːt(ə)nt] [wen] ['iːtɪŋ] .
The spirit of happiness and cheerfulness is important when eating .
这 精神 的 幸福 和 愉悦 是 重要的 什么时候 吃 .

用餐时保持快乐愉悦的心情很重要。

[ˌaɪ 'tiː] ['kænɒt] [biː; bi]['əʊvə(r)] - ['emfəsaɪzd] .
It cannot be over - emphasized .
它 不能 是 超过 - 强调 .

这一点怎么强调都不为过。

[ɪn][fækt] ,
In fact ,
在 事实 ,

实际上，

['lɑːftə(r)] ['djʊərɪŋ][ðə; ði] [miːl] [taɪm][ɪz] ['veri] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv][trækt][ɪn]
laughter during the meal time is very good for the digestive tract in
笑声 期间 这 一顿饭 时间 是 非常 好的 为了 这 消化 通道 在
[daɪ'dʒestɪŋ; dɪ'dʒestɪŋ][ðə; ði] [fuːd] .
digesting the food .
消化 这 食物 .

吃饭时笑一笑对消化系统非常有益，有助于食物的消化。

[ðɪs] ['bɔɪənsi] [ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] [wɪl] [eɪd][ə; eɪ] [greɪt] [di:l] [ɪn][ðə; ði] [kə'rekʃn] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn]

This	buoyancy	of	the	mind	will	aid	a	great	deal	in	the	correction	of	constipation
这	浮力	的	这	头脑	将要	援助	一个	伟大的	交易	在	这	更正	的	便秘

.

:

.

这种积极的心态对治疗便秘大有裨益。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði]['əʊnli]['eksəsaɪz] [ðæt] [kæn; kən][bi:; bi] [ju:st] [sək'sesfəli] [waɪl] ['i:tɪŋ] .

It	is	the	only	exercise	that	can	be	used	successfully	while	eating	.
它	是	这	仅有的	锻炼	那	能	是	用过的	成功地	尽管	吃	.

这是唯一一种可以在进食的同时成功进行的运动。

[du:; də][nɒt][bi:; bi]['daʊnkɑ:st] [waɪl] ['i:tɪŋ] , [æz; əz] [ðɪs] [wɪl] [prɪ'vent] ['nɔ:m(ə)l][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] .

Do	not	be	downcast	while	eating	,	as	this	will	prevent	normal	digestion	.
做	不是	是	沮丧	尽管	吃	,	作为	这	将要	防止	普通的	消化	.

吃饭时不要情绪低落，因为这会影响正常的消化。

[ðə; ði]['tɪpɪk(ə)l] ['brekfəst] [ɪz]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] ['ɒrɪndʒ] [dʒu:s] , [egz] , [təʊst] [ɔ:(r)][rəʊlz][ænd; ənd] ['kɒfi] .

The	typical	breakfast	is	usually	orange	juice	,	eggs	,	toast	or	rolls	and	coffee	.
这	典型的	早餐	是	通常	橙子	汁	,	鸡蛋	,	吐司	或者	卷	和	咖啡	.

典型的早餐通常是橙汁、鸡蛋、吐司或面包卷和咖啡。

[ðɪs] ['brekfəst] [wɪl] ['sætɪsfaɪ]['hʌŋgə(r)][ænd; ənd] [sə'plaɪ] ['enədʒi] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɒt] [mi:t] [ðə; ði]

This	breakfast	will	satisfy	hunger	and	supply	energy	,	but	it	does	not	meet	the
这	早餐	将要	满足	饥饿	和	供应	活力	,	但	它	做	不是	见面	这

[dɪ'mɑ:ndz][ɒv; əv] [helθ] .

demands	of	health	.
需求	的	健康	.

这份早餐可以满足饥饿感并提供能量，但不能满足健康的需求。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [tru:] [ðæt] [ðɪs] ['brekfəst] [ɪnk'lu:dz] [ðə; ði] ['nesəsəri] ['nju:trɪmənt] ,

It	is	true	that	this	breakfast	includes	the	necessary	nutriments	,
它	是	真的	那	这	早餐	包括	这	必要的	营养	,

这份早餐确实包含了必要的营养成分。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɒt] [kən'teɪn] [bʌlk] [ɔ:(r)] ['rʌfɪdʒ] ,

but	it	does	not	contain	bulk	or	roughage	,
但	它	做	不是	包含	大部分	或者	粗饲料	,

但它不含粗纤维或蓬松成分。

[wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)] ['sʌmtaɪmz] [dɪ'zaɪərəb(ə)l][ɪn]['ɔ:də(r)][tu:; tə] [gɪv] [ðə; ði] ['baʊəlz] ['sʌmθɪŋ] [tu:; tə] [wɜ:k]

which	are	sometimes	desirable	in	order	to	give	the	bowels	something	to	work
哪个	是	有时	理想	在	命令	到	给	这	肠道	某物	到	工作

[ə'pɒn] .

upon	.
之上	.

有时这样做是必要的，以便给肠道提供一些食物来消化。

[ɪn]['ɔ:də(r)][tu:; tə] [gɪv] [ðə; ði] ['bɒdi] [fu:dz] [wɪð] ['rʌfɪdʒ] [bræn] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [ɪn][ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n] .

In	order	to	give	the	body	foods	with	roughage	bran	may	be	used	in	moderation	.
在	命令	到	给	这	身体	食物	和	粗饲料	麸	可能	是	用过的	在	适度	.

为了给身体提供富含粗纤维的食物，可以适量食用麸皮。

[haʊ'evə(r)] , [bræn] [dʌz] [nɒt] [ə'gri:] [wɪð] ['evriwʌn] .

However	,	bran	does	not	agree	with	everyone	.
然而	,	麸	做	不是	同意	和	每个人	.

然而，麸皮并非人人都能接受。

[ðə; ði] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn] [ðɪs] [fu:d] [ʃʊd; ʃəd] [dɪ'pend] [ə'pɒn][ðə; ði][əd'vaɪs][ɒv; əv][jɔ:(r); jə(r)] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .

The	indulgence	in	this	food	should	depend	upon	the	advice	of	your	physician	.
这	放纵	在	这	食物	应该	依赖	之上	这	建议	的	你的	医生	.

是否食用此类食物应遵医嘱。

[fruːt] [wɪl] [kjʊə(r)] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] ['kwɪkə(r)][ðæn; ðən] ['eni] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] ['remədiz] ['evə(r)] ['ædvətaɪzd] .

Fruit	**will**	**cure**	**constipation**	**quicker**	**than**	**any**	**constipation**	**remedies**	**ever**	**advertised**	**.**
水果	将要	治愈	便秘	更快	比	任何	便秘	补救措施	曾经	广告	.

水果比任何广告宣传的便秘疗法都能更快地治愈便秘。

['ɒrɪndʒɪz] , ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs] , [fɪgz] , [deɪts] , [ænd; ənd] [pruːnz] [ɑː(r); ə(r)] ['veri] [-]

Oranges	**,**	**orange**	**juice**	**,**	**figs**	**,**	**dates**	**,**	**and**	**prunes**	**are**	**very**	**[**	**10**	**]**
橙子	,	橙子	汁	,	无花果	,	日期	,	和	西梅	是	非常	[	-	]

橙子、橙汁、无花果、枣和西梅非常[10]

[gʊd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [prɪ'venʃn] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði] [kə'rekʃn] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .

good	**for**	**the**	**prevention**	**as**	**well**	**as**	**the**	**correction**	**of**	**constipation**	**.**
好的	为了	这	预防	作为	出色地	作为	这	更正	的	便秘	.

对预防和治疗便秘都有好处。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['veri] ['eksələnt] [aɪ'dɪə][tuː; tə][hæv; həv][sʌm; səm] [fɔːm] [ɒv; əv] [fruːt] [fɔː(r); fə(r)] ['evri] [miːl]

It	**is**	**a**	**very**	**excellent**	**idea**	**to**	**have**	**some**	**form**	**of**	**fruit**	**for**	**every**	**meal**
它	是	一个	非常	出色的	主意	到	有	一些	形式	的	水果	为了	每一个	一顿饭

.

:

.

每餐都搭配一些水果是个非常好的主意。

[ˌaɪ 'tiː] ['kænɒt] [biː; bi]['əʊvə(r)] - ['emfəsaɪzd] .

It	**cannot**	**be**	**over**	**-**	**emphasized**	**.**
它	不能	是	超过	-	强调	.

这一点怎么强调都不为过。

['vedʒtəb(ə)lz][ɑː(r); ə(r)][æn; ən] ['æbsəluːt] [nə'sesəti] [ɪn] ['ɛvriˌwʌnz] ['daɪət] .

Vegetables	**are**	**an**	**absolute**	**necessity**	**in**	**everyone's**	**diet**	**.**
蔬菜	是	一个	绝对	必要性	在	每个人的	饮食	.

蔬菜是每个人饮食中绝对必需的。

['neɪtʃə(r)] [gɪvz] [ˌjuː 'es] [fuːd] ['vælјuːz] [ðæt] ['kænɒt] [biː; bi] ['estɪmeɪtɪd] [ɪn] [ɪm'pɔːt(ə)ns] .

Nature	**gives**	**us**	**food**	**values**	**that**	**cannot**	**be**	**estimated**	**in**	**importance**	**.**
自然	给予	我们	食物	值	那	不能	是	估计的	在	重要性	.

大自然赋予我们食物的价值是无法估量的。

[ðeɪ] [kliːn] [ðə; ði][ɪn'tɪəriə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [ænd; ənd][ækt][æz; əz][ə; eɪ] [bruːm] [ɪn][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv] [trækt] ,

They	**clean**	**the**	**interior**	**of**	**the**	**body**	**and**	**act**	**as**	**a**	**broom**	**in**	**the**	**digestive**	**tract**	**,**
他们	干净的	这	内部的	的	这	身体	和	行为	作为	一个	扫帚	在	这	消化	通道	,

它们清洁体内环境，就像消化道里的扫帚一样。

[ðæt] [ɪz] , [ɪf] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['iːt(ə)n] [twaɪs] [ə; eɪ] [deɪ] .

that	**is**	**,**	**if**	**they**	**are**	**eaten**	**twice**	**a**	**day**	**.**
那	是	, 如果		他们	是	吃	两次	一个	天	.

也就是说，如果一天吃两次的话。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [mə'kænɪkl] [nə'sesəti] [tuː; tə][ðə; ði] [ɪn'testɪn] .

They	**are**	**a**	**mechanical**	**necessity**	**to**	**the**	**intestines**	**.**
他们	是	一个	机械的	必要性	到	这	肠子	.

它们是肠道运作的必要组成部分。

[ðeə(r)] [bʌlk] [ɪz] ['æbsəluːtli] ['niːdɪd] [tuː; tə] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði] [ɪn'testɪn] [tuː; tə][æk'tɪvəti] .

Their	**bulk**	**is**	**absolutely**	**needed**	**to**	**stimulate**	**the**	**intestines**	**to**	**activity**	**.**
他们的	大部分	是	绝对地	需要	到	刺激	这	肠子	到	活动	.

它们的大小对于刺激肠道活动至关重要。

[fuːdz] [wɪtʃ] [kən'teɪn] [nəʊ] [mə'kænɪkl] [ˌstɪmju'leɪʃ(ə)n] [sʌtʃ] [æz; əz] [pjʊ'reɪz] [ænd; ənd] ['gruːəl] [ɑː(r); ə(r)]
Foods **which** **contain** **no** **mechanical** **stimulation** **such** **as** **purées** **and** **gruel** **are**
食物 哪个 包含 不 机械的 刺激 这样的 作为 果泥 和 粥 是
['əʊpən] [tuː; tə] [əb'dʒekʃ(ə)n] .
open **to** **objection** **.**
打开 到 异议 .

像糊状食物和粥状食物这类不含机械刺激的食物可能会受到反对。

['peɪstriz] [ɑː(r); ə(r)] ['veri] ['kɔnsti,peit] [djuː] [tuː; tə] [ðə; ði] ['pæsti; 'peɪsti] ['elɪmənt] ,
Pastries **are** **very** **constipating** **due** **to** **the** **pasty** **element** **,**
糕点 是 非常 便秘 到期的 到 这 糊状物 元素 ,

糕点由于其糊状成分，很容易导致便秘。

[fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [sɪ'kriʃən] [ɒv; əv] [ðə; ði] [daɪ'dʒestɪv] [trækt] ['kænɒt] [ə'sɪməleɪt] [ðem; ðəm] .
for **the** **secretions** **of** **the** **digestive** **tract** **cannot** **assimilate** **them** **.**
为了 这 分泌物 的 这 消化 通道 不能 吸收 他们 .

因为消化道的分泌物无法吸收它们。

[ðə; ði] ['saɪkɪk] [ɪ'fekt] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [mə'nɒtənəs] ['daɪət] [meɪ] [kɔːz] [pɔː(r); pʊə(r)] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən]
The **psychic** **effect** **of** **a** **monotonous** **diet** **may** **cause** **poor** **digestion**
这 精神 影响 的 一个 单调 饮食 可能 原因 贫穷的 消化
[rɪ'zʌltɪŋ] [ɪn] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .
resulting **in** **constipation** **.**
结果 在 便秘 .

长期单调的饮食会对心理产生影响，导致消化不良，进而引起便秘。

[sʌtʃ] [fuːdz] [æz; əz] [egz] , [mɪlk] , [tʃiːz] — [pə'tɪkjələli] ['kɒtɪdʒ] , [pɒt] ['smɪəkeɪs] [ænd; ənd] [kriːm]
Such **foods** **as** **eggs** **,** **milk** **,** **cheese** **—** **particularly** **cottage** **,** **pot** **smearcase** **and** **cream**
这样的 食物 作为 鸡蛋 , 牛奶 , 奶酪 — 特别 小屋 , 锅 涂片病例 和 奶油
, [waɪt] [raɪs] , [tiː] ,
, **white** **rice** **,** **tea** **,**
, 白色的 米 , 茶 ,

鸡蛋、牛奶、奶酪（尤其是农家奶酪、罐装奶酪和奶油奶酪）、白米饭、茶等食物

['tʃɒklət] [ɑː(r); ə(r)] [sed] [tuː; tə] [biː; bi] ['kɔnsti,peit] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [siːm] [tuː; tə] [sləʊ] [ʌp] [ðə; ði]
chocolate **are** **said** **to** **be** **constipating** **because** **they** **seem** **to** **slow** **up** **the**
巧克力 是 说 到 是 便秘 因为 他们 似乎 到 慢的 向上 这
['ækʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˌɪn'testɪnəl] [trækt] .
action **of** **the** **intestinal** **tract** **.**
行动 的 这 肠 通道 .

据说巧克力会引起便秘，因为它似乎会减缓肠道的蠕动。

[ɒn] [ðə; ði] [həʊl] , [iːt] [fuːdz] [ðæt] [ə'rɪdʒənəli] [geɪv] [ðə; ði] ['hjuːmən] [reɪs] [ɪts] ['vɪgə(r)] ,
On **the** **whole** **,** **eat** **foods** **that** **originally** **gave** **the** **human** **race** **its** **vigor** **,**
在 这 所有的 , 吃 食物 那 起初 给予 这 人类 种族 它是 活力 ,

总的来说，要吃那些最初赋予人类活力的食物。

[ænd; ənd] [juː; jʊ] [wɪl] [get] [ɔːl] [ðə; ði] [fuːd] ['væljuːz] , [ðə; ði] ['sʌnʃaɪn] , [ænd; ənd] [freʃ] [eə(r)] , [-]
and **you** **will** **get** **all** **the** **food** **values** **,** **the** **sunshine** **,** **and** **fresh** **air** **,** **[** **11** **]**
和 你 将要 得到 全部 这 食物 值 , 这 阳光 , 和 新鲜的 空气 , [-]

这样你就能获得所有食物的营养价值、阳光和新鲜空气[11]。

[wɪtʃ] [ðæt] [fuːd] [hæz; həz] [əb'zɔːbd] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] [deɪz] [ɒv; əv] [ɪts] [grəʊθ] .
which **that** **food** **has** **absorbed** **during** **the** **days** **of** **its** **growth** **.**
哪个 那 食物 有 吸收 期间 这 天 的 它是 生长 .

那是食物在生长过程中吸收的养分。

['læksətɪvz]
Laxatives
泻药

泻药

['læksətɪvz] [duː; də] [nɒt] [kjʊə(r)] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .

Laxatives	**do**	**not**	**cure**	**constipation**	**.**
泻药	做	不是	治愈	便秘	.

泻药并不能治愈便秘。

[ðeɪ] [meɪ] [sɜːv] [tuː; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] ['krɒnɪk] .

They	**may**	**serve**	**to**	**make**	**it**	**chronic**	**.**
他们	可能	服务	到	制作	它	慢性的	.

它们可能会使病情发展为慢性。

[jet] [wʌn] [fɔːθ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['piːp(ə)l] [juːz] [ðem; ðəm] ['regjələli] .

Yet	**one**	**fourth**	**of**	**the**	**people**	**use**	**them**	**regularly**	**.**
然而	一	第四	的	这	人们	使用	他们	经常	.

然而，有四分之一的人经常使用它们。

[ðeɪ] ['əʊnli] [gɪv] [ˌɑːtɪ'fɪʃ(ə)l] [ˌstɪmju'leɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] ['baʊəl] ['muːvmənts] .

They	**only**	**give**	**artificial**	**stimulation**	**to**	**the**	**bowel**	**movements**	**.**
他们	仅有的	给	人造的	刺激	到	这	肠	移动	.

它们只是人为地刺激肠道蠕动。

['evri] ['læksətɪv] , [nəʊ] ['mætə(r)] [haʊ] ['ɪnəs(ə)nt] [ɪn] [ɪt'self] , [ɪz] [ə; eɪ] ['hæbɪt] ['fɔːmɪŋ] [drʌg] [fɔː(r); fə(r)]

Every	**laxative**	**,**	**no**	**matter**	**how**	**innocent**	**in**	**itself**	**,**	**is**	**a**	**habit**	**forming**	**drug**	**for**
每一个	泻药	,	不	事情	如何	清白的	在	本身	,	是	一个	习惯	成型	药品	为了

[ðə; ði] ['baʊəlz] .

the	**bowels**	**.**
这	肠道	.

每一种泻药，无论其本身多么无害，都是一种会使肠道产生依赖性的药物。

[ðeɪ] [læʃ] [ðə; ði] ['baʊəl] ['ɪntuː] ['ækʃ(ə)n] [wʌns] [ɔː(r)] [twaɪs] [ɔː(r)] [ə; eɪ] [fjuː] [taɪmz] .

They	**lash**	**the**	**bowel**	**into**	**action**	**once**	**or**	**twice**	**or**	**a**	**few**	**times**	**.**
他们	睫毛	这	肠	进入	行动	一次	或者	两次	或者	一个	很少	时代	.

它们会刺激肠道蠕动一两次或几次。

['ɑːftə(r)] [ðæt] [ðə; ði] ['baʊəlz] [wɪl] [rɪ'fjuːz] [tuː; tə] [wɜːk] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] ['læksətɪv] [əd'mɪnɪstəd] .

After	**that**	**the**	**bowels**	**will**	**refuse**	**to**	**work**	**without**	**a**	**laxative**	**administered**	**.**
后	那	这	肠道	将要	拒绝	到	工作	没有	一个	泻药	管理	.

之后，如果不服用泻药，肠道将无法正常运作。

[ðə; ði] [dəʊs] [bɪ'kʌmz] ['lɑːdʒə(r)] [ænd; ənd] ['lɑːdʒə(r)] [ʌn'tɪl] [hə'rəʊɪk] ['dəʊsɪz] [ɑː(r); ə(r)] [kən'sjuːmd] .

The	**dose**	**becomes**	**larger**	**and**	**larger**	**until**	**heroic**	**doses**	**are**	**consumed**	**.**
这	剂量	变成	更大的	和	更大的	直到	英勇	剂量	是	消耗	.

剂量越来越大，直到服用超大剂量。

[nəʊ] ['læksətɪv] [ɔː(r)] ['eni] [fɔːm] [ɒv; əv] ['baʊəl] ['wɒʃɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['teɪkən] [ən'les] [əd'vaɪzd]

NO	**LAXATIVE**	**OR**	**ANY**	**FORM**	**OF**	**BOWEL**	**WASHING**	**SHOULD**	**BE**	**TAKEN**	**UNLESS**	**ADVISED**
不	泻药	或者	任何	形式	的	肠	洗涤	应该	是	已采取	除非	建议

[baɪ] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .

BY	**A**	**PHYSICIAN**	**.**
经过	一个	医生	.

除非医生建议，否则不应服用任何泻药或进行任何形式的洗肠。

['pɒstʃə(r)]

Posture
姿势

姿势

[pɔː(r); pʊə(r)] ['pɒstʃə(r)] [ræŋks] [ɒn] [ə; eɪ] [pɑː(r)] [wɪð] [læk] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] [ænd; ənd] [ɪm'prɒpə(r)] ['daɪət] [ɪn]

Poor	**posture**	**ranks**	**on**	**a**	**par**	**with**	**lack**	**of**	**exercise**	**and**	**improper**	**diet**	**in**
贫穷的	姿势	排名	在	一个	帕	和	缺少	的	锻炼	和	不当	饮食	在

[ðə; ði] [kɔːz] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .

the	**cause**	**of**	**constipation**	**.**
这	原因	的	便秘	.

不良姿势与缺乏运动和饮食不当一样，都是导致便秘的原因。

[pɔː(r); pʊə(r)]['pɒstʃə(r)][eɪdz][ɪn][ðə; ði] ['slɪpɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][æb'dɒmɪn(ə)l]['ɔːrgənz][aʊt][ɒv; əv][ðeə(r)]

Poor	posture	aids	in	the	slipping	of	the	abdominal	organs	out	of	their
贫穷的	姿势	艾滋病	在	这	滑倒	的	这	腹部	器官	出去	的	他们的

[rɪ'spektɪv] ['pleɪsɪz] ,

respective	places	,
各自	地方	,

不良姿势会导致腹部器官从其各自的位置滑脱。

[rɪ'zʌltɪŋ] [ɪn][ə; eɪ]['tæŋg(ə)ld] [mæs] [wɪtʃ] [wɪl] [ækt][æz; əz][æn; ən] [ˌɪntə'fɪərəns] [ɒn][ðə; ði]['nɔːm(ə)l]

resulting	in	a	tangled	mass	which	will	act	as	an	interference	on	the	normal
结果	在	一个	纠缠不清	大量的	哪个	将要	行为	作为	一个	干涉	在	这	普通的

['baʊəl] ['ækʃ(ə)n] .

bowel	action	.
肠	行动	.

最终形成缠结的团块，这将干扰正常的排便活动。

[æz; əz][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] [ruːl] , [pɔː(r); pʊə(r)]['pɒstʃə(r)] ['hɪndəz] [diːp] ['briːðɪŋ] .

As	a	general	rule	,	poor	posture	hinders	deep	breathing	.
作为	一个	一般的	规则	,	贫穷的	姿势	阻碍	深的	呼吸	.

一般来说，不良姿势会阻碍深呼吸。

[ðʌs] , [ðeə(r)][ɪz][nəʊ] [kəm'presɪŋ] ['muːvmənt] [ə'pɒn][ðə; ði]['ɔːrgənz][ɒv; əv][ðə; ði][æb'dɒmɪn(ə)l] [-]

Thus	,	there	is	no	compressing	movement	upon	the	organs	of	the	abdominal	[	12	]
因此	,	那里	是	不	压缩	移动	之上	这	器官	的	这	腹部	[	-	]

因此，腹部器官没有受到压迫运动[12]

['riːdʒənz] , [sʌtʃ] [æz; əz][ɪz] [faʊnd] [ɪn][ə; eɪ]['nɔːm(ə)l] ['ʌpraɪt] ['pɜːs(ə)n] .

regions	,	such	as	is	found	in	a	normal	upright	person	.
地区	,	这样的	作为	是	成立	在	一个	普通的	直立	人	.

就像正常直立人身上那样的区域。

[diːp] , ['vɪgərəs] ['briːðɪŋ] [ɪz][æn; ən][eɪd][tuː; tə][ə; eɪ]['nɔːm(ə)l] ['baʊəl] ['muːvmənt] .

Deep	,	vigorous	breathing	is	an	aid	to	a	normal	bowel	movement	.
深的	,	蓬勃	呼吸	是	一个	援助	到	一个	普通的	肠	移动	.

深而有力的呼吸有助于正常的排便。

[gʊd] ['pɒstʃə(r)][ɪz][æn; ən]['æbsəluːt] [nə'sesəti] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['friːdəm] [ɒv; əv][ðə; ði]['baʊəl] ['æktɪŋ] .

Good	posture	is	an	absolute	necessity	for	the	freedom	of	the	bowel	acting	.
好的	姿势	是	一个	绝对	必要性	为了	这	自由	的	这	肠	表演	.

良好的姿势对于肠道的正常运作至关重要。

['djʊərɪŋ][ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn]

During	Defecation
期间	排便

排便期间

['fɔːlti] ['pɒstʃə(r)]['djʊərɪŋ][ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn] ['kɔːzɪz] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] ['emptɪɪŋ] [ɔː(r)] ['dɪfɪkəlti] [ɪn] ['muːvɪŋ]

Faulty	posture	during	defecation	causes	insufficient	emptying	or	difficulty	in	moving
故障	姿势	期间	排便	原因	不足的	清空	或者	困难	在	移动

[ðə; ði] ['baʊəlz] [æt; ət][ɔːl] .

the	bowels	at	all	.
这	肠道	在	全部	.

排便姿势不当会导致排便不畅或完全无法排便。

['meni] ['klɒzɪt] [siːts] [ɑː(r); ə(r)] [tuː] [haɪ] .

Many	closet	seats	are	too	high	.
许多	壁橱	座位	是	也	高的	.

许多壁橱里的座位都太高了。

[ðə; ði]['prɒpə(r)]['æltɪtjuːd][ɪz][wʌn] [ðæt] [brɪŋz] [ðə; ði] [niːz] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['haɪə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði]

The	proper	altitude	is	one	that	brings	the	knees	a	little	higher	than	the
这	恰当的	高度	是	一	那	带来	这	膝盖	一个	小的	更高	比	这

[pɒ'stɪəriə(r)] .

posterior	.
后部	.

合适的站姿高度是膝盖略高于臀部。

[ə; eɪ] [haɪ] ['klɒzɪt] [siːt] [kæn; kən][biː; bi] ['remədid] [baɪ]['juːzɪŋ][ə; eɪ] ['fʊtstuːl] [tuː; tə] [sə'pɔːt] [ðə; ði] [fiːt]

A	high	closet	seat	can	be	remedied	by	using	a	footstool	to	support	the	feet
一个	高的	壁橱	座位	能	是	已补救	经过	使用	一个	脚凳	到	支持	这	脚

,

,

,

衣柜座椅过高的问题可以通过使用脚凳支撑双脚来解决。

[ðʌs] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði]['bɒdi]['ɪntuː]['prɒpə(r)]['pɒstʃə(r)] .

thus	bringing	the	body	into	proper	posture	.
因此	带来	这	身体	进入	恰当的	姿势	.

从而使身体处于正确的姿势。

['hʌrid] [ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn]

Hurried	Defecation
慌忙	排便

匆忙排便

[ə; eɪ]['nɔːm(ə)l][ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn] ['ɔːdnrəli] [teɪks] [ə'baʊt] [tuː] [tuː; tə] [θriː] ['mɪnɪts] ,

A	normal	defecation	ordinarily	takes	about	two	to	three	minutes	,
一个	普通的	排便	按说	需要	关于	二	到	三	分钟	,

正常排便通常需要两到三分钟。

[bʌt; bət] ['əʊɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][ə'bjuːs][ɒv; əv] [rɪ'zɪstɪŋ] [ðə; ði][kɔːl] ,

but	owing	to	the	abuse	of	resisting	the	call	,
但	欠款	到	这	虐待	的	抵抗	这	称呼	,

但由于滥用拒捕行为，

['ɔːd(ə)n(ə)ri][ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn][ɪz][nɒt] ['ɔːlweɪz] [sɪ'kjʊəd] [ɪn][ðə; ði]['nɔːm(ə)l][taɪm] .

ordinary	defecation	is	not	always	secured	in	the	normal	time	.
普通的	排便	是	不是	总是	安全	在	这	普通的	时间	.

正常情况下，排便并不总是能在正常时间内得到保障。

[ðʌs] ['rezɪdjuː][ɪz][left][ɪn][ðə; ði][lɑːdʒ] [ɪn'testɪn] .

Thus	residue	is	left	in	the	large	intestine	.
因此	残留物	是	左边	在	这	大的	肠	.

因此，残渣会留在大肠中。

[ðɪs] ['ɒfəz] ['dɪfɪkəlti] [wen] [ə; eɪ][kɔːl] ['kɒmz] [sʌm; səm]['leɪtə(r)]['aʊə(r)] , [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['rezɪdjuː]

This	offers	difficulty	when	a	call	comes	some	later	hour	,	for	the	residue
这	优惠	困难	什么时候	一个	称呼	来	一些	之后	小时	,	为了	这	残留物

[bɪ'kʌmz] [hɑːd][ænd; ənd][draɪ] .

becomes	hard	and	dry	.
变成	难的	和	干燥	.

如果在较晚的时间接到电话，就会造成困难，因为残留物会变硬变干。

[ðɪs] ['rezɪdjuː][ɪn][ðə; ði]['kəʊlən; 'kəʊlɒn] [rɪ'zʌlts] [ɪn][ðə; ði] [kən'dɪʃn] [nəʊn] [æz; əz]

This	residue	in	the	colon	results	in	the	condition	known	as
这	残留物	在	这	冒号	结果	在	这	状况	已知	作为

结肠内的这种残留物会导致一种被称为……的疾病。

[ɪˌregjə'lærəti] [ɪn] ['ɑːnsərɪŋ] [kɔːl]

Irregularity	in	Answering	Call
不规则	在	回答	称呼

接听电话不规律

[ɪˌregjə'lærəti] [ɪn] ['ɑːnsərɪŋ] ['neɪtʃərz] [kɔːl] ['kɔːzɪz] [-]
Irregularity **in** **answering** **nature's** **call** **causes** **[** **13** **]**
不规则 在 回答 自然的 称呼 原因 [-]

不规律的排便会导致[13]

[ɪˌregjə'lærəti] [ɒv; əv] ['baʊəl] ['ækʃ(ə)n] .
irregularity **of** **bowel** **action** **.**
不规则 的 肠 行动 .

排便不规律。

['neɪtʃərz] [kɔːl] [miːnz] [ðæt] [ɪ'nʌf] [weɪst] [ɪz][ɪn][ðə; ði]['kəʊlən; 'kəʊlɒn][tuː; tə] [kɔːz] [ˌɔːtə'mætɪk]
Nature's **call** **means** **that** **enough** **waste** **is** **in** **the** **colon** **to** **cause** **automatic**
自然的 称呼 方法 那 足够的 浪费 是 在 这 冒号 到 原因 自动的
['prəʊsesɪz] [tuː; tə][set][ɪn]['ækʃ(ə)n][ðə; ði] ['baʊəl] ['muːvmənt] .
processes **to** **set** **in** **action** **the** **bowel** **movement** **.**
流程 到 放 在 行动 这 肠 移动 .

便意意味着结肠内有足够的废物，足以引发自动生理过程，从而启动排便。

[ɪf] [fɔː(r); fə(r)] ['eni] ['riːz(ə)n][ðə; ði] ['baʊəlz] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [pə'mɪtɪd] [tuː; tə] [muːv] [æt; ət][wʌns] ,
If **for** **any** **reason** **the** **bowels** **are** **not** **permitted** **to** **move** **at** **once** **,**
如果 为了 任何 原因 这 肠道 是 不是 允许 到 移动 在 一次 ,

如果由于任何原因，肠道无法立即排便，

[ðə; ði][kɔːl]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ˌdisə'piə] [ɪn][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [meɪ] [nɒt] [ˌriːə'pɪə(r)] [fɔː(r); fə(r)]
the **call** **usually** **disappears** **in** **a** **few** **minutes** **and** **may** **not** **reappear** **for**
这 称呼 通常 消失 在 一个 很少 分钟 和 可能 不是 再现 为了
[sʌm; səm][taɪm] .
some **time** **.**
一些 时间 .

通话通常会在几分钟后消失，并且可能一段时间内不会再次出现。

[ðʌs] , [ðə; ði] [weɪsts] [laɪ][ɪn][ðə; ði]['kəʊlən; 'kəʊlɒn] [wɪð] [ðə; ði]['wɔːtə(r)][ɪn][ðem; ðəm] ['biːɪŋ] [əb'zɔːbd]
Thus **,** **the** **wastes** **lie** **in** **the** **colon** **with** **the** **water** **in** **them** **being** **absorbed**
因此 , 这 废物 说谎 在 这 冒号 和 这 水 在 他们 存在 吸收
[baɪ][ðə; ði] [ɪn'testɪn] ,
by **the** **intestine** **,**
经过 这 肠 ,

因此，废物滞留在结肠中，其中的水分则被肠道吸收。

['kɔːzɪŋ] [ðə; ði] [weɪsts] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [draɪ] .
causing **the** **wastes** **to** **become** **dry** **.**
导致 这 废物 到 变得 干燥 .

导致废物干燥。

[djuː] [tuː; tə] [ðiːz] [weɪsts] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [ɪn'testɪn] [dɪs'tenʃən] [ɪz] [prə'djuːst] [ɪn][ðə; ði]
Due **to** **these** **wastes** **remaining** **in** **the** **intestine** **distention** **is** **produced** **in** **the**
到期的 到 这些 废物 其余的 在 这 肠 膨胀 是 生产 在 这
['kəʊlən; 'kəʊlɒn][ænd; ənd][ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn] [meɪ] [bɪ'kʌm] ['dɪfɪkəlt] [ɔː(r)][ɪm'pɒsəb(ə)l] [wɪ'ðaʊt]
colon **and** **defecation** **may** **become** **difficult** **or** **impossible** **without**
冒号 和 排便 可能 变得 难的 或者 不可能的 没有
[mə'kænɪkl] [eɪd] .
mechanical **aid** **.**
机械的 援助 .

由于这些废物残留在肠道内，导致结肠扩张，如果没有机械辅助，排便可能会变得困难或不可能。

[ðə; ði]['wɔːtə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [weɪst] [wɪtʃ] [ɪz] [əb'zɔːbd] ['ɪntuː][ðə; ði] [blʌd] [striːm] [ə'fekts] [ðə; ði] ['bɒdi]
The **water** **of** **the** **waste** **which** **is** **absorbed** **into** **the** **blood** **stream** **affects** **the** **body**
这 水 的 这 浪费 哪个 是 吸收 进入 这 血 溪流 影响 这 身体
,
,
,

被血液吸收的废物中的水分会对身体产生影响。

['kɔ:zɪŋ] ['ləʊə(r)][vaɪ'tæləti][ænd; ənd] [fə'ti:g] [ə'fektɪŋ] [ðə; ði] [nɜ:vz] .

causing	lower	vitality	and	fatigue	affecting	the	nerves	.
导致	降低	活力	和	疲劳	影响	这	神经	.

导致活力下降和疲劳，影响神经系统。

['tri:tmənt]

Treatment
治疗

治疗

['haɪdʒi:n] [ɪz][æn; ən][ɪm'pɔ:t(ə)nt]['fæktə(r)][ɪn] [rɪ'stɔ:rɪŋ] [ðə; ði]['bɒdi] [tu:; tə][ə; eɪ] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [helθ]

Hygiene	is	an	important	factor	in	restoring	the	body	to	a	condition	of	health
卫生	是	一个	重要的	因素	在	恢复	这	身体	到	一个	状况	的	健康

.

:

.

良好的卫生习惯是恢复身体健康的重要因素。

[ðə; ði] ['veəriəs] [ə'bju:sɪz; ə'bju:zɪz][ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] [ðæt] [meɪk] [fɔ:(r); fə(r)] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]

The	various	abuses	of	the	body	that	make	for	constipation	should	be
这	各种各样的	滥用	的	这	身体	那	制作	为了	便秘	应该	是

[kə'rektɪd] .

corrected	.
已更正	.

应该纠正导致便秘的各种身体不良习惯。

['dʒen(ə)rəl]['hæbɪts] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ðæt] [ɒv; əv] [nɪ'glektɪŋ] ['neɪtʃərz] [kɔ:l] , [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]

General	habits	,	and	especially	that	of	neglecting	nature's	call	,	should	be
一般的	习惯	,	和	尤其	那	的	疏忽	自然的	称呼	,	应该	是

[kə'rektɪd] .

corrected	.
已更正	.

一般习惯，尤其是不顾内急的习惯，应该加以纠正。

[wɪ'ðaʊt] [gʊd] ['haɪdʒi:n] [ðə; ði] ['tri:tmənt] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] ['kænɒt] [bi:; bi] [sək'sesf(ə)l] .

Without	good	hygiene	the	treatment	of	constipation	cannot	be	successful	.
没有	好的	卫生	这	治疗	的	便秘	不能	是	成功的	.

如果卫生条件不好，便秘的治疗就无法成功。

['prɒpə(r)]['daɪət]

Proper	Diet
恰当的	饮食

合理饮食

[si:] [jɔ:(r); jə(r)]['dɒktə(r)][ænd; ənd][hæv; həv][hɪm] [meɪk] [aʊt][ə; eɪ] [-]

See	your	doctor	and	have	him	make	out	a	[	14	]
看	你的	医生	和	有	他	制作	出去	一个	[	-	]

去看医生，让他给你做个[14]

['prɒpə(r)]['daɪət] .

proper	diet	.
恰当的	饮食	.

合理的饮食。

[haʊ'evə(r)] , [ðə; ði]['daɪət][ʃʊd; ʃəd][kən'teɪn][ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] [ə'maʊnt][ɒv; əv] ['rʌfɪdʒ] , [sʌtʃ] [æz; əz]

However	,	the	diet	should	contain	a	sufficient	amount	of	roughage	,	such	as
然而	,	这	饮食	应该	包含	一个	充足的	数量	的	粗饲料	,	这样的	作为

['vedʒtəb(ə)lz] , [fru:ts] , [ænd; ənd][bræn] .

vegetables	,	fruits	,	and	bran	.
蔬菜	,	水果	,	和	麸	.

但是，饮食中应该含有足够的粗纤维，例如蔬菜、水果和麸皮。

[mɪlk] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] [fɔː(r); fə(r)][ɪts] ['vɪtəmɪn] ['kwɒlətiz] [ænd; ənd] ['nʌrɪʃmənt] .

Milk	should	be	used	for	its	vitamin	qualities	and	nourishment	.
牛奶	应该	是	用过的	为了	它是	维他命	品质	和	营养	.

牛奶应该被食用，因为它富含维生素，营养丰富。

[ruːlz] [fɔː(r); fə(r)]['prɒpə(r)] ['iːtɪŋ]

Rules	for	Proper	Eating
规则	为了	恰当的	吃

正确饮食规则

[duː; də][nɒt] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] .

Do	not	eat	too	much	.
做	不是	吃	也	很多	.

不要吃太多。

[duː; də][nɒt] ['stʌdi] [jɔː(r); jə(r)] [fuːd] [waɪl] ['iːtɪŋ] .

Do	not	study	your	food	while	eating	.
做	不是	学习	你的	食物	尽管	吃	.

吃饭时不要盯着食物看。

[ɪn'dʒɔɪ] [wɒt] [juː; jʊ] [iːt] .

Enjoy	what	you	eat	.
享受	什么	你	吃	.

尽情享用你吃的东西。

[tʃuː] [jɔː(r); jə(r)] [fuːd] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] ['swɔləuz] [ɪt'self] .

Chew	your	food	until	it	swallows	itself	.
嚼	你的	食物	直到	它	燕子	本身	.

把食物嚼碎，直到完全吞咽下去。

[iːt] ['regjələli] .

Eat	regularly	.
吃	经常	.

规律饮食。

[duː; də][nɒt] [iːt] [wen] ['taɪəd] .

Do	not	eat	when	tired	.
做	不是	吃	什么时候	疲劳的	.

疲倦时不要进食。

[teɪk] [ə; eɪ][brɪsk] [ʃɔːt] [wɔːk] ['ɑːftə(r)] ['iːtɪŋ] , [æz; əz] [ðɪs] [ɪz][æn; ən][eɪd][tuː; tə][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv]

Take	a	brisk	short	walk	after	eating	,	as	this	is	an	aid	to	the	digestive
拿	一个	轻快	短的	走	后	吃	,	作为	这	是	一个	援助	到	这	消化

['prəʊsesɪz] .

processes	.
流程	.

饭后进行短时间的快走，有助于消化。

['læksətɪvz] [ænd; ənd]['enimə'enəməz]

Laxatives	and	Enemas
泻药	和	灌肠

泻药和灌肠剂

[ðiːz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] ['əʊnli][ə'pɒn][ðə; ði] [kən'sent] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)]['dɒktə(r)] .

These	should	be	used	only	upon	the	consent	of	your	doctor	.
这些	应该	是	用过的	仅有的	之上	这	同意	的	你的	医生	.

这些药物必须在医生同意的情况下才能使用。

[ðeɪ] [duː; də][nɒt][kjʊə(r)] , [ænd; ənd] [ɪf] ['pɒsəb(ə)l][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

They	do	not	cure	,	and	if	possible	should	be	avoided	.
他们	做	不是	治愈	,	和	如果	可能的	应该	是	避免	.

它们不能治愈疾病，如果可能的话应该避免使用。

['ment(ə)l] ['ætɪtjuːd]

Mental	Attitude
精神的	态度

心态

[ˈpeɪʃ(ə)ns] [ɪz] [ˈnesəsəri] , [ænd; ənd][ðə; ði] [ˈfiːlɪŋ] “ [ai][kænt] ” [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [tʃeɪndʒd] [tuː; tə] “ [ai] [wɪl]

Patience	is	necessary	,	and	the	feeling	“	I	can't	”	should	be	changed	to	“	I	will
耐心	是	必要的	,	和	这	感觉	“	我	不能	”	应该	是	已更改	到	“	我	将要

.

:

.

耐心是必要的，应该把“我做不到”的想法变成“我能做到”。

” [ðɪs] [ˈfiːlɪŋ] [kæn; kən][duː; də][mɔː(r)][ðæn; ðən] [drʌgz] .

”	This	feeling	can	do	more	than	drugs	.
”	这	感觉	能	做	更多的	比	药物	.

“这种感觉比毒品更有作用。”

[duː; də][nɒt] [ˈhʌri] [ˌdefəˈkeɪʃn; ˌdiːfəˈkeɪʃn] .

Do	not	hurry	defecation	.
做	不是	匆忙	排便	.

不要急于排便。

[ˌregjuˈlærəti]

Regularity
规律性

规律性

[ˈvɪzɪt][ðə; ði][ˈtɔɪlət][æt; ət] [liːst] [wʌns][ə; eɪ][deɪ] — [nɒt][tuː; tə] [riːd] [bʌt; bət][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði] [ˈbaʊəlz]

Visit	the	toilet	at	least	once	a	day	—	not	to	read	but	to	move	the	bowels
访问	这	洗手间	在	至少	一次	一个	天	—	不是	到	读	但	到	移动	这	肠道

.

:

.

每天至少去一次厕所——不是为了看书，而是为了排便。

[eɪm][tuː; tə] [ɪˈstæblɪʃ] [-]

Aim	to	establish	[	15	]
目的	到	建立	[	-	]

旨在建立[15]

[ə; eɪ]['hæbɪt][baɪ] ['vɪzɪtɪŋ] [ðə; ði]['tɔɪlət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['evri] [deɪ] .

a	habit	by	visiting	the	toilet	the	same	time	every	day	.
一个	习惯	经过	访问	这	洗手间	这	相同的	时间	每一个	天	.

养成每天同一时间上厕所的习惯。

[juːz][ɒv; əv]['wɔːtə(r)]

Use	of	Water
使用	的	水

水的利用

[məʊst]['piːp(ə)l] [drɪŋk] [tuː] ['lɪt(ə)l]['wɔːtə(r)] .

Most	people	drink	too	little	water	.
最多	人们	喝	也	小的	水	.

大多数人喝水太少。

[sɪks] ['glɑːsɪz] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)][ə; eɪ] [deɪ] [ɪz][ðə; ði] ['mɪnɪməm] [ænd; ənd] [eɪt] [ɑː(r); ə(r)]['betə(r)] .

Six	glasses	of	water	a	day	is	the	minimum	and	eight	are	better	.
六	眼镜	的	水	一个	天	是	这	最低限度	和	八	是	更好的	.

每天至少要喝六杯水，八杯更好。

['i:v(ə)n][mɔ:(r)][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən][ɪn][hɒt] ['weðə(r)] .

Even	more	should	be	taken	in	hot	weather	.
甚至	更多的	应该	是	已采取	在	热的	天气	.

天气炎热时更应服用更多。

[ə'vɔɪd] [aɪs]['wɔ:tə(r)] , [fɔ:(r); fə(r)][ˌaɪ 'ti:] [tʃɪlz] [ðə; ði] ['stʌmək] .

Avoid	ice	water	,	for	it	chills	the	stomach	.
避免	冰	水	,	为了	它	寒意	这	胃	.

避免喝冰水，因为它会冻伤胃。

[ɪf] [aɪs]['wɔ:tə(r)][ɪz][ðə; ði]['əʊnli]['wɔ:tə(r)][ə'veɪləb(ə)l] , [sɪp][ˌaɪ 'ti:] ['sləʊli] .

If	ice	water	is	the	only	water	available	,	sip	it	slowly	.
如果	冰	水	是	这	仅有的	水	可用的	,	啜饮	它	缓慢地	.

如果只有冰水，那就慢慢喝。

['wɔ:tə(r)][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən] ['fri:li] [bɪ'twi:n] [mi:lz] .

Water	should	be	taken	freely	between	meals	.
水	应该	是	已采取	自由	之间	餐	.

两餐之间应自由饮水。

[ə; eɪ] [glɑ:s] [æt; ət] [i:tʃ] [mi:l] [wɪl] [help] [daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] ,

A	glass	at	each	meal	will	help	digestion	,
一个	玻璃	在	每个	一顿饭	将要	帮助	消化	,

每餐喝一杯有助于消化。

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz] ['nʌθɪŋ] [ðæt] [səʊ] [helps] [ðə; ði] ['baʊəlz] [æz; əz][ə; eɪ] [glɑ:s] [ɔ:(r)] [tu:] [ɒv; əv]['wɔ:tə(r)]

and	there	is	nothing	that	so	helps	the	bowels	as	a	glass	or	two	of	water
和	那里	是	没有什么	那	所以	帮助	这	肠道	作为	一个	玻璃	或者	二	的	水

[bɪ'fɔ:(r)][rɪ'taɪərɪŋ] .

before	retiring	.
前	退休	.

睡前喝一两杯水对肠胃非常有益，没有什么比这更好的了。

['beɪðɪŋ]

Bathing
洗澡

洗澡

['ɑ:ftə(r)] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] [dɪ'skraɪbd] [ɪn][ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv][ðə; ði] [bʊk] [ə; eɪ][bæθ.bɑ:θ][ʃʊd; ʃəd]

After	taking	the	exercises	described	in	the	back	of	the	book	a	bath	should
后	采取	这	练习	描述	在	这	后退	的	这	书	一个	洗澡	应该

[bi:; bi]['teɪkən] .

be	taken	.
是	已采取	.

做完本书背面描述的练习后，应该洗个澡。

[teɪk] [ə; eɪ] ['ʃaʊə(r)] [ɔ:(r)][tʌb][bæθ.bɑ:θ][fɔ:(r); fə(r)] [tu:] ['mɪnɪts] [wɪð] [ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [bɪ'twi:n] 95°

Take	a	shower	or	tub	bath	for	two	minutes	with	the	temperature	between	95°
拿	一个	淋浴	或者	浴缸	洗澡	为了	二	分钟	和	这	温度	之间	95°

[ænd; ənd] 100° [ef] . [fɔ:(r); fə(r)] ['klenzɪŋ] [p'ɜ:pəsɪz] .

and	100°	F	.	for	cleansing	purposes	.
和	100°	F	.	为了	清洁	目的	.

为了清洁身体，请淋浴或泡澡两分钟，水温保持在 95°F 到 100°F 之间。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['fɒləʊd] [baɪ][ə; eɪ] [kwɪk] [kəʊld][rʌb]['əʊvə(r)][ðə; ði][ɪn'taɪə(r)]['bɒdi] .

This	should	be	followed	by	a	quick	cold	rub	over	the	entire	body	.
这	应该	是	随后	经过	一个	快的	寒冷的	擦	超过	这	全部的	身体	.

之后应迅速用冷水擦拭全身。

[draɪ] [wɪð] [ə; eɪ] [rʌf] ['taʊəl] [ʌn'tɪl][ðə; ði][skɪn] [gləʊz] .

Dry	with	a	rough	towel	until	the	skin	glows	.
干燥	和	一个	粗糙的	毛巾	直到	这	皮肤	发光	.

用粗糙的毛巾擦干，直到皮肤泛光泽。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fɒləʊd] [baɪ][ə; eɪ][kəʊld][wet] ['taʊəl] [rʌbd] [ɒn][ðə; ði]['æbdəmən][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]

This	should	be	followed	by	a	cold	wet	towel	rubbed	on	the	abdomen	for	a
这	应该	是	随后	经过	一个	寒冷的	湿的	毛巾	摩擦	在	这	腹部	为了	一个

[fjuː] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː] [ə'tein] [ə; eɪ] ['redɪʃ] [gləʊ] .

few	minutes	until	it	attains	a	reddish	glow	.
很少	分钟	直到	它	达到	一个	微红	辉光	.

接下来，用冰冷的湿毛巾擦拭腹部几分钟，直到腹部泛红。

[ðen] [draɪ][ðə; ði] ['bɒdi] ['θʌrəli] , [dres] ['kwɪkli] ,

Then	dry	the	body	thoroughly	,	dress	quickly	,
然后	干燥	这	身体	彻底	,	裙子	迅速地	,

然后彻底擦干身体，迅速穿好衣服。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][ə; eɪ] [kiːn] ['æpɪtaɪt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [miːl] . [-]

and	you	will	have	a	keen	appetite	for	the	morning	meal	.	[	16	]
和	你	将要	有	一个	敏锐的	食欲	为了	这	早晨	一顿饭	.	[	-	]

你会对早餐充满食欲。[16]

['eksəsaɪzɪz]

Exercises
练习

练习

[ðə; ði] [ɪ'fektɪvnəs] [ɒv; əv]['sɜːt(ə)n]['eksəsaɪzɪz][ɪn] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [hæz; həz] [biːn]

The	effectiveness	of	certain	exercises	in	overcoming	constipation	has	been
这	效力	的	肯定	练习	在	克服	便秘	有	到过

[ˌsaɪən'tɪfɪkli] [pruːvd] .

scientifically	proved	.
科学地	已证实	.

某些运动对缓解便秘的有效性已得到科学证明。

['daɪət][ə'ləʊn] [wɪl] [nɒt][kjʊə(r)] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .

Diet	alone	will	not	cure	constipation	.
饮食	独自的	将要	不是	治愈	便秘	.

单靠饮食无法治愈便秘。

['daɪət][ænd; ənd]['eksəsaɪz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] [tə'geðə(r)] , [ænd; ənd][ðə; ði]['vɪktɪm][ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn]

Diet	and	exercise	should	be	used	together	,	and	the	victim	of	constipation
饮食	和	锻炼	应该	是	用过的	一起	,	和	这	受害者	的	便秘

[ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [nɪ'glekt] ['aɪðə(r)] .

should	not	neglect	either	.
应该	不是	忽视	任何一个	.

饮食和运动应该结合起来，便秘患者两者都不可忽视。

['suːtəb(ə)l]['daɪət][ænd; ənd]['prɒpə(r)]['eksəsaɪzɪz][kæn; kən]['juːʒuəli; 'juːʒəli][biː; bi] [rɪ'laɪd] [ə'pɒn][tuː; tə][kjʊə(r)]

Suitable	diet	and	proper	exercises	can	usually	be	relied	upon	to	cure
合适的	饮食	和	恰当的	练习	能	通常	是	依赖	之上	到	治愈

[ðə; ði][məʊst] ['ɒbstɪnət] [keɪs] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .

the	most	obstinate	case	of	constipation	.
这	最多	顽固	案件	的	便秘	.

适当的饮食和适当的运动通常可以治愈最顽固的便秘。

[ðeɪ] [wɪl] ['veri] ['friːkwəntli] ['bænɪʃ] [ðæt] ['taɪəd] ['fiːlɪŋ] [ænd; ənd] [meɪk] [wʌn] ['tɪŋgl] [wɪð] ['enədʒi]

They	will	very	frequently	banish	that	tired	feeling	and	make	one	tingle	with	energy
他们	将要	非常	频繁地	放逐	那	疲劳的	感觉	和	制作	一	刺痛	和	活力

[ænd; ənd][vaɪ'tæləti] .

and	vitality	.
和	活力	.

它们往往能消除疲倦感，让人感到精力充沛、活力四射。

['evri] [wʌn] [niːdz] ['eksəsaɪz]['ʌðə(r)][ðæn; ðən][hɪz; ɪz] [wɜːk] ,

Every	**one**	**needs**	**exercise**	**other**	**than**	**his**	**work**	**,**
每一个	一	需求	锻炼	其他	比	他的	工作	,

除了工作之外，每个人都需要锻炼。

[fɔː(r); fə(r)] [wɜːk] ['taɪə(r)z][ðə; ði] [seɪm] [əʊld] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd][ðə; ði] [seɪm] [əʊld] [bæk] [deɪ] ['ɑːftə(r)] [deɪ]

for	**work**	**tires**	**the**	**same**	**old**	**muscles**	**and**	**the**	**same**	**old**	**back**	**day**	**after**	**day**
为了	工作	轮胎	这	相同的	老的	肌肉	和	这	相同的	老的	后退	天	后	天

,

,

,

工作日复一日地让同样的肌肉和背部感到疲劳。

[waɪl] [ˌaɪ 'tiː] [ni'glekt] [ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] ['mʌs(ə)lz] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [weɪst] .

while	**it**	**neglects**	**the**	**vital**	**muscles**	**around**	**the**	**waist**	**.**
尽管	它	疏忽	这	必不可少的	肌肉	大约	这	腰部	.

却忽略了腰部周围的重要肌肉。

[wɜːk] ['wiəri] , [waɪl] ['eksəsaɪz] [ri'freʃ, riː-] .

Work	**wearies**	**,**	**while**	**exercise**	**refreshes**	**.**
工作	疲惫	,	尽管	锻炼	刷新	.

工作令人疲惫，而运动则令人精神焕发。

['eksəsaɪz] [bɪldz] [ʌp][ðə; ði]['mʌskjələ(r)] ['sɪstəm] [ænd; ənd] [meɪks] [wɜːk] ['iːzɪə] .

Exercise	**builds**	**up**	**the**	**muscular**	**system**	**and**	**makes**	**work**	**easier**	**.**
锻炼	建造	向上	这	肌肉发达的	系统	和	制作	工作	更轻松	.

锻炼可以增强肌肉系统，使工作更轻松。

['eksəsaɪz] [meɪ] [biː; bi]['hɑːmf(ə)l] [ɪf] [tuː] ['vɪgərəs] , [ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][ɪz][nɒt] [ə'kʌstəmd]

Exercise	**may**	**be**	**harmful**	**if**	**too**	**vigorous**	**,**	**and**	**if**	**the**	**patient**	**is**	**not**	**accustomed**
锻炼	可能	是	有害	如果	也	蓬勃	,	和	如果	这	病人	是	不是	习惯

[tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

to	**it**	**.**
到	它	.

运动强度过大或患者不习惯运动都可能有害。

[ðiːz] ['eksəsaɪzɪz][æz; əz] [dɪ'skraɪbd] [bɪ'ləʊ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ɪn'dʌldʒd] [ɪn]['maɪldli][æt; ət][fɜːst] ,

These	**exercises**	**as**	**described**	**below**	**should**	**be**	**indulged**	**in**	**mildly**	**at**	**first**	**,**
这些	练习	作为	描述	以下	应该	是	沉溺其中	在	轻微地	在	第一的	,

以下所述的这些练习，一开始应该循序渐进地进行。

[ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði] ['bɒdi] [bɪ'kʌmz] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə]['eksəsaɪz] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['dəʊsɪdʒ] .

and	**as**	**the**	**body**	**becomes**	**accustomed**	**to**	**exercise**	**increase**	**the**	**dosage**	**.**
和	作为	这	身体	变成	习惯	到	锻炼	增加	这	剂量	.

随着身体逐渐适应运动，逐渐增加剂量。

[mə'nɒtəni] [ɪn] ['duːɪŋ] [ðə; ði] [seɪm] [əʊld]['eksəsaɪz] ['kænɒt] [biː; bi] [kən'demd] [tuː] ['vɪgərəsli] .

Monotony	**in**	**doing**	**the**	**same**	**old**	**exercise**	**cannot**	**be**	**condemned**	**too**	**vigorously**	**.**
单调	在	正在做	这	相同的	老的	锻炼	不能	是	谴责	也	大力	.

反复做同样的运动会让人感到单调乏味，这一点怎么批评都不为过。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['betə(r)][tuː; tə] [spred] [ðə; ði]['dəʊsɪdʒ][ɒv; əv] [wɜːk] [ə'raʊnd][ðə; ði] ['dɪfrənt] [pɑːts] [ɒv; əv][ðə; ði]

It	**is**	**better**	**to**	**spread**	**the**	**dosage**	**of**	**work**	**around**	**the**	**different**	**parts**	**of**	**the**
它	是	更好的	到	传播	这	剂量	的	工作	大约	这	不同的	部分	的	这

['bɒdi] ['rɑːðə(r)][ðæn; ðən][tuː; tə] ['kɒns(ə)ntreɪt] [tuː] ['vɪgərəsli] [ɒn][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv] [-]

body	**rather**	**than**	**to**	**concentrate**	**too**	**vigorously**	**on**	**the**	**muscles**	**of**	**[**	**17**	**]**
身体	相当	比	到	集中	也	大力	在	这	肌肉	的	[	-	]

与其过于集中锻炼身体的某个肌肉，不如将锻炼量分散到身体的各个部位。[17]

[ðə; ði][weɪst] .

the	**waist**	**.**
这	腰部	.

腰部。

[ðə; ði] [kən'tɪnjuəs] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['sɜ:t(ə)n] ['mu:vmənts] [rɪ'zʌlts] [ɪn] [fə'ti:g] , [wɪtʃ] ['kɔ:zɪz] [eɪ'tɒnɪk]

The	continuous	repetition	of	certain	movements	results	in	fatigue	,	which	causes	atonic
这	连续的	重复	的	肯定	移动	结果	在	疲劳	,	哪个	原因	无张力

[kən'dɪʃ(ə)nz] [ə'baʊt] [ðə; ði] [pɑ:ts] [ɪn'vɒlvd] .

conditions	about	the	parts	involved	.
状况	关于	这	部分	涉及	.

某些动作的不断重复会导致疲劳，从而导致相关部位出现肌张力减退。

['regjələ(r)]['eksəsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði]['əʊpən][eə(r)][ænd; ənd] ['getɪŋ] [ðə; ði][æb'dɒmɪn(ə)l]['mʌs(ə)lz][ænd; ənd]

Regular	exercises	in	the	open	air	and	getting	the	abdominal	muscles	and
常规的	练习	在	这	打开	空气	和	获得	这	腹部	肌肉	和

['ɔ:rgənz][ɪn][fɜ:st] [reɪt] [kən'dɪʃn] [ɪz][ðə; ði][fɜ:st] [step][ɪn] [sɪ'kjʊr] [lɒn'dʒevəti][ɒv; əv][laɪf][ænd; ənd]

organs	in	first	rate	condition	is	the	first	step	in	securing	longevity	of	life	and
器官	在	第一的	速度	状况	是	这	第一的	步	在	确保	长寿	的	生活	和

[rɪ'nju:d] [vaɪ'tæləti] .

renewed	vitality	.
更新	活力	.

经常在户外进行锻炼，使腹部肌肉和器官保持最佳状态，是确保长寿和恢复活力的第一步。

[ðɪs] [wɪl] [ɪn'kri:s] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [ænd; ənd] ['streŋ(k)θn] [ðə; ði] ['vɒləntri] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv]

This	will	increase	the	appetite	and	strengthen	the	voluntary	muscles	of
这	将要	增加	这	食欲	和	加强	这	自愿	肌肉	的

[ˌdefə'keɪʃn; ˌdi:fə'keɪʃn] .

defecation	.
排便	.

这将增加食欲，并增强排便的随意肌。

['vɪgərəs] ['eksəsaɪz][daɪ'və:ts][ðə; ði] [θɔ:ts] [frɒm; frəm] ['bɪznəs] [ænd; ənd] ['haʊshəʊld] [k'eəz] [ænd; ənd]

Vigorous	exercise	diverts	the	thoughts	from	business	and	household	cares	and
蓬勃	锻炼	转移	这	想法	从	商业	和	家庭	关心	和

[rɪ'li:vz] [æn; ən][ɪm'pɔ:t(ə)nt]['fæktə(r)][ɪn] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .

relieves	an	important	factor	in	constipation	.
缓解	一个	重要的	因素	在	便秘	.

剧烈运动可以转移人们对工作和家务的注意力，并缓解便秘的一个重要因素。

[hɪl] ['klaɪmɪŋ] , ['wɔ:kɪŋ] , ['rʌnɪŋ] , ['hɔ:sbæk] ['raɪdɪŋ] ,

Hill	climbing	,	walking	,	running	,	horseback	riding	,
爬坡道	攀登	,	步行	,	跑步	,	马背	骑术	,

爬山、步行、跑步、骑马

[ænd; ənd][ɔ:l] [fɔ:mz] [ɒv; əv] [geɪmz] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði][best] [fɔ:mz] [ɒv; əv]['eksəsaɪz][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][kjʊə(r)]

and	all	forms	of	games	are	the	best	forms	of	exercise	for	the	cure
和	全部	表格	的	游戏	是	这	最好的	表格	的	锻炼	为了	这	治愈

[ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .

of	constipation	.
的	便秘	.

各种游戏都是治疗便秘的最佳运动方式。

[ˌaɪ 'ti:][səʊ] ['hæpənz] [ɪn] ['meni] [keɪsɪz] [ðæt] [ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][ɪz][nɒt] ['fɪzɪkli] [fɪt][fɔ:(r); fə(r)] [sʌtʃ]

It	so	happens	in	many	cases	that	the	individual	is	not	physically	fit	for	such
它	所以	发生	在	许多	案例	那	这	个人	是	不是	身体	合身	为了	这样的

[æk'tɪvətiz] ,

activities	,
活动	,

因此，在很多情况下，个人的身体状况并不适合进行此类活动。

[ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['eksəsaɪzɪz] ['kænɒt] [biː; bi] [juːst] [tuː; tə] [ədˈvɑːntɪdʒ] [ʌnˈtɪl] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt]

and	then	the	following	exercises	cannot	be	used	to	advantage	until	the	patient
和	然后	这	下列的	练习	不能	是	用过的	到	优势	直到	这	病人

[ɪz]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [pɑːˈtɪsɪpeɪt] [ɪn] ['rekrɪeɪtɪv] ['eksəsaɪzɪz][ænd; ənd] [geɪmz] .

is	able	to	participate	in	recreative	exercises	and	games	.
是	有能力的	到	参加	在	娱乐	练习	和	游戏	.

只有当患者能够参加娱乐性运动和游戏时，以下练习才能发挥作用。

[ɪn][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['eksəsaɪzɪz] [ðæt] [ɒv; əv] ['reɪzɪŋ] [bəuθ] [legz] [tuː; tə] [ə; eɪ] [raɪt] ['æŋg(ə)l] [frɒm; frəm]

In	the	following	exercises	that	of	raising	both	legs	to	a	right	angle	from
在	这	下列的	练习	那	的	提高	两个都	腿	到	一个	正确的	角度	从

[ðə; ði] ['laɪɪŋ] [pəˈzɪʃ(ə)n] [ɪz] ['pɜːpəsli] [əʊˈmɪtɪd] [bɪˈkəz; bɪˈkɒz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [sɪˈvɪə(r)] ['ækʃ(ə)n] [ɒn] [ðə; ði]

the	lying	position	is	purposely	omitted	because	of	the	severe	action	on	the
这	说谎	位置	是	故意	省略	因为	的	这	严重	行动	在	这

['æbdəmən][ænd; ənd][ðə; ði] ['pærəˌlaɪzɪŋ] [ɪˈfekt] [ɒn] [ðə; ði] ['sensətɪv] ['nɜːvəs] ['sɪstəmz] [ɒv; əv] [ðæt]

abdomen	and	the	paralyzing	effect	on	the	sensitive	nervous	systems	of	that
腹部	和	这	瘫痪	影响	在	这	敏感的	紧张的	系统	的	那

['riːdʒən] .

region	.
地区	.

在以下练习中，特意省略了从躺卧姿势将双腿抬至直角的动作，因为这会对腹部造成严重冲击，并对该区域敏感的神经系统产生麻痹作用。

['ɒf(ə)n][æn; ən][ɪgˈzædʒəreɪtɪd] [kənˈdɪʃn] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪˈpeɪʃn] ['kɒmz] [frɒm; frəm] [ðɪs] [taɪp] [ɒv; əv]

Often	an	exaggerated	condition	of	constipation	comes	from	this	type	of
经常	一个	夸张的	状况	的	便秘	来	从	这	类型	的

['eksəsaɪz] .

exercise	.
锻炼	.

这种运动方式常常会导致便秘症状加重。

[ɪn][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['eksəsaɪzɪz][ˌaɪ ˈtiː][mʌst; məst][biː; bi] [rɪˈmembəd] [-]

In	the	following	exercises	it	must	be	remembered	[	18	]
在	这	下列的	练习	它	必须	是	记得	[	-	]

在以下练习中必须记住[18]

[ðæt] [gʊd] ['pɒstʃə(r)][ɪz] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['prɒpə(r)] [ɪˈfekt] [ɒn][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] ['ɔːrgənz] .

that	good	posture	is	necessary	for	the	proper	effect	on	the	vital	organs	.
那	好的	姿势	是	必要的	为了	这	恰当的	影响	在	这	必不可少的	器官	.

良好的姿势对于重要器官的正常运作至关重要。

['eksəsaɪzɪz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [prɪˈvenʃn] [ænd; ənd] [kəˈrekʃn] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪˈpeɪʃn]

EXERCISES	FOR	THE	PREVENTION	AND	CORRECTION	OF	CONSTIPATION
练习	为了	这	预防	和	更正	的	便秘

预防和治疗便秘的锻炼方法

['eksəsaɪz][wʌn]

Exercise	1
锻炼	1

练习 1

[pəˈzɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɒn] [bæk] [ɒn][flɔː(r)] , [hændz][ɒn][saɪdz] , [legz] [streɪt] .

Position	:	Lying	on	back	on	floor	,	hands	on	sides	,	legs	straight	.
位置	:	说谎	在	后退	在	地面	,	双手	在	侧面	,	腿	直的	.

姿势：仰卧于地板上，双手放在身体两侧，双腿伸直。

['ækʃ(ə)n] : [ɑːtʃ] [ðə; ði] ['bɒdi] ['ʌpwəd] , ['fɔːmɪŋ] [ə; eɪ] [brɪdʒ] [wɪð] [ðə; ði] [weɪt] ['restɪŋ] [ɒn][ðə; ði]

Action	**:**	**Arch**	**the**	**body**	**upward**	**,**	**forming**	**a**	**bridge**	**with**	**the**	**weight**	**resting**	**on**	**the**
行动	:	拱	这	身体	向上	,	成型	一个	桥	和	这	重量	休息	在	这

[hiːlz] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] .

heels	**and**	**shoulders**	**.**
高跟鞋	和	肩膀	.

动作：将身体向上拱起，形成一座桥，重心落在脚后跟和肩膀上。

[rɪ'mɑːrks] : [ðɪs] [ɪz][æn; ən] ['eksələnt] ['eksəsaɪz] [bɪ'fɔː(r)][rɪ'taɪərɪŋ] .

Remarks	**:**	**This**	**is**	**an**	**excellent**	**exercise**	**before**	**retiring**	**.**
评论	:	这	是	一个	出色的	锻炼	前	退休	.

备注：这是退休前一项极佳的锻炼。

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [ten][tuː; tə] ['twenti] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] [fə'tiːg] .

It	**can**	**be**	**done**	**ten**	**to**	**twenty**	**times**	**without**	**fatigue**	**.**
它	能	是	完毕	十	到	二十	时代	没有	疲劳	.

可以重复十到二十次而不会感到疲劳。

['eksəsaɪz][ˌtuː'tuː]

Exercise	**2**
锻炼	2

练习 2

[pə'zɪʃ(ə)n] : [fiːt] [ə'pɑːt] , [ɑːmz] [saɪd] ['ʃəʊldə(r)] ['levə)l] .

Position	**:**	**Feet**	**apart**	**,**	**arms**	**side**	**shoulder**	**level**	**.**
位置	:	脚	除	,	武器	边	肩膀	等级	.

姿势：双脚分开，双臂置于身体两侧与肩同高。

['ækʃ(ə)n] : [twɪst] [ðə; ði] ['bɒdi] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [saɪd] , [bend] ['slaɪtli] ['fɔːwəd] ,

Action	**:**	**Twist**	**the**	**body**	**to**	**the**	**right**	**side**	**,**	**bend**	**slightly**	**forward**	**,**
行动	:	捻	这	身体	到	这	正确的	边	,	弯曲	轻微地	向前	,

动作：身体向右侧扭转，身体略微前倾，

['kiːpɪŋ] [ðə; ði] [niːz] [streɪt] [ænd; ənd] [tʌtʃ] [ðə; ði] [raɪt] [fʊt] [wɪð] [ðə; ði][left][hænd] ,

keeping	**the**	**knees**	**straight**	**and**	**touch**	**the**	**right**	**foot**	**with**	**the**	**left**	**hand**	**,**
保持	这	膝盖	直的	和	触碰	这	正确的	脚	和	这	左边	手	,

保持双膝伸直，用左手触摸右脚。

[ðə; ði] [raɪt] [ɑːm] ['biːɪŋ] [stretʃt] [streɪt] [ʌp]['əʊvə(r)][ðə; ði]['bɒdi] [tə'wɔːd] [ðə; ði] ['siːlɪŋ] .

the	**right**	**arm**	**being**	**stretched**	**straight**	**up**	**over**	**the**	**body**	**toward**	**the**	**ceiling**	**.**
这	正确的	手臂	存在	拉伸	直的	向上	超过	这	身体	朝向	这	天花板	.

右臂笔直地向上伸展过身体，指向天花板。

[eks'heɪl][ænd; ənd] [drɔː] ['æbdəmən] [wel] [ɪn] .

Exhale	**and**	**draw**	**abdomen**	**well**	**in**	**.**
呼气	和	画	腹部	出色地	在	.

呼气，并收紧腹部。

[rɪ'piːt] ['eksəsaɪz] ['twɪstɪŋ] [ðə; ði]['bɒdi][tuː; tə][ðə; ði][left][saɪd][ænd; ənd] ['tʌtʃɪŋ] [left] [fʊt] [wɪð]

Repeat	**exercise**	**twisting**	**the**	**body**	**to**	**the**	**left**	**side**	**and**	**touching**	**left**	**foot**	**with**
重复	锻炼	扭曲	这	身体	到	这	左边	边	和	接触	左边	脚	和

[raɪt] [hænd] .

right	**hand**	**.**
正确的	手	.

重复练习，将身体向左侧扭转，并用右手触摸左脚。

['eksəsaɪz][θriː]

Exercise	**3**
锻炼	3

练习3

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɒn] [bæk] [ɒn][flɔː(r)] , [hændz][baɪ] [-]

Position	**:**	**Lying**	**on**	**back**	**on**	**floor**	**,**	**hands**	**by**	**[**	**19**	**]**
位置	:	说谎	在	后退	在	地面	,	双手	经过	[	-	]

姿势：仰卧于地板上，双手放在[19]

[saɪdz] , [legz] [streɪt] [wɪð] [ðə; ði] [weɪt] [ɒv; əv][frɒm; frəm] [tuː] [tuː; tə][fɔː(r)] [paʊndz] [ɒn][ðə; ði]

sides	**,**	**legs**	**straight**	**with**	**the**	**weight**	**of**	**from**	**two**	**to**	**four**	**pounds**	**on**	**the**
侧面	,	腿	直的	和	这	重量	的	从	二	到	四	磅	在	这

['æbdəmən] .

abdomen	**.**
腹部	.

身体两侧伸直，双腿伸直，腹部承受两到四磅的重量。

['ækʃ(ə)n] : [briːð] ['sləʊli] [ænd; ənd] ['diːpli] .

Action	**:**	**Breathe**	**slowly**	**and**	**deeply**	**.**
行动	:	呼吸	缓慢地	和	深	.

行动：缓慢深呼吸。

[ðə; ði]['æbdəmən][ʃʊd; ʃəd][raɪz][ænd; ənd][fɔːl] ['rɪðmɪkli] [æz; əz][juː; jʊ] [briːð] .

The	**abdomen**	**should**	**rise**	**and**	**fall**	**rhythmically**	**as**	**you**	**breathe**	**.**
这	腹部	应该	上升	和	落下	有节奏地	作为	你	呼吸	.

随着呼吸，腹部应该有节奏地起伏。

['eksəsaɪz][fɔːr]

Exercise	**4**
锻炼	4

练习 4

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['bɒdi] [ɪ'rekt] [ænd; ənd][ɒn] [təʊz] .

Position	**:**	**Body**	**erect**	**and**	**on**	**toes**	**.**
位置	:	身体	直立	和	在	脚趾	.

姿势：身体直立，脚尖着地。

['ækʃ(ə)n] : [fʊl] [niː] [bend] , [ɪk'stend] [ɑːmz] ['fɔːwəd] .

Action	**:**	**Full**	**knee**	**bend**	**,**	**extend**	**arms**	**forward**	**.**
行动	:	满的	膝盖	弯曲	,	延长	武器	向前	.

动作：膝盖完全弯曲，双臂向前伸展。

[eks'heɪl][ænd; ənd] [drɔː] ['æbdəmən][ɪn] .

Exhale	**and**	**draw**	**abdomen**	**in**	**.**
呼气	和	画	腹部	在	.

呼气，收紧腹部。

[raɪz] [tuː; tə]['nɔːm(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] , ['kiːpɪŋ] ['æbdəmən][ɪn] .

Rise	**to**	**normal**	**position**	**,**	**keeping**	**abdomen**	**in**	**.**
上升	到	普通的	位置	,	保持	腹部	在	.

起身回到正常姿势，保持腹部收紧。

[reɪz] [ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [ðen] [ɪn'heɪl] .

Raise	**the**	**chest**	**and**	**then**	**inhale**	**.**
增加	这	胸部	和	然后	吸入	.

挺胸，然后吸气。

['eksəsaɪz][faɪv]

Exercise	**5**
锻炼	5

练习5

[pə'zɪʃ(ə)n] : [fiːt] [ə'pɑːt] , [ɑːmz] [saɪd] ['ʃəʊldə(r)] ['levə)l] .

Position	**:**	**Feet**	**apart**	**,**	**arms**	**side**	**shoulder**	**level**	**.**
位置	:	脚	除	,	武器	边	肩膀	等级	.

姿势：双脚分开，双臂置于身体两侧与肩同高。

[twɪst] [ðə; ði] ['bɒdi] [tu:; tə][ðə; ði] [raɪt] [saɪd] , [li:n] ['slaɪtli] ['əʊvə(r)][ðə; ði] [raɪt] [ni:] ; [ɪn'heɪl] .

Twist	the	body	to	the	right	side	,	lean	slightly	over	the	right	knee	;	inhale	.
捻	这	身体	到	这	正确的	边	,	倾斜	轻微地	超过	这	正确的	膝盖	;	吸入	.

身体向右侧扭转，身体略微前倾，重心放在右膝上；吸气。

[rɪ'tɜ:n] [tu:; tə]['nɔ:m(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] , [ðen] [rɪ'pi:t] [tu:; tə][ðə; ði][left][saɪd] .

Return	to	normal	position	,	then	repeat	to	the	left	side	.
返回	到	普通的	位置	,	然后	重复	到	这	左边	边	.

回到正常位置，然后向左侧重复上述动作。

[rɪ'mɑ:rks] : [ɔ:l] ['twɪstɪŋ] [ɪz] [dʌn] [ə'bʌv] [ðə; ði][hɪps] .

Remarks	:	All	twisting	is	done	above	the	hips	.
评论	:	全部	扭曲	是	完毕	多于	这	臀部	.

备注：所有扭转动作均在臀部以上进行。

['eksəsaɪz][sɪks]

Exercise	6
锻炼	6

练习 6

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð] [tʃest] [ʌp] , [tʃɪn] [ɪn] .

Position	:	Stand	erect	with	chest	up	,	chin	in	.
位置	:	站立	直立	和	胸部	向上	,	下巴	在	.

姿势：站直，挺胸收下巴。

['ækʃ(ə)n] : [bend] [ɔ:(r)] [sweɪ] [frɒm; frəm][saɪd][tu:; tə][saɪd] , ['mu:vɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði][hɪps]['əʊnli] .

Action	:	Bend	or	sway	from	side	to	side	,	moving	from	the	hips	only	.
行动	:	弯曲	或者	摇摆	从	边	到	边	,	移动	从	这	臀部	仅有的	.

动作：仅通过髋部运动，左右弯曲或摇摆。

[rɪ'mɑ:rks] : [ðə; ði] [ɑ:mz] [ʃʊd; ʃəd] [weɪv] ['lu:sli] [laɪk][ðə; ði] ['brɑ:ntʃɪz] [ɒv; əv][ə; eɪ] [tri:] .

Remarks	:	The	arms	should	wave	loosely	like	the	branches	of	a	tree	.
评论	:	这	武器	应该	海浪	松散地	喜欢	这	分支	的	一个	树	.

备注：手臂应像树枝一样自然摆动。

['eksəsaɪz]['sɛvən]

Exercise	7
锻炼	7

练习7

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɒn] [bæk] [ɒn][flɔ:(r)] , [hændz][baɪ][saɪdz] , [legz] [streɪt] . [-]

Position	:	Lying	on	back	on	floor	,	hands	by	sides	,	legs	straight	.	[	20	]
位置	:	说谎	在	后退	在	地面	,	双手	经过	侧面	,	腿	直的	.	[	-	]

姿势：仰卧于地板上，双手放在身体两侧，双腿伸直。[20]

['ækʃ(ə)n] : [drɔ:] [ðə; ði] [raɪt] [ni:] [tu:; tə][ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd][eks'heɪl] .

Action	:	Draw	the	right	knee	to	the	chest	and	exhale	.
行动	:	画	这	正确的	膝盖	到	这	胸部	和	呼气	.

动作：将右膝拉向胸部，然后呼气。

[æz; əz][ðə; ði] [raɪt] [ni:] [ɪz] [rɪ'tɜ:nd] [tu:; tə][ɪts]['nɔ:m(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n][ðə; ði][left] [ni:] [ɪz] [drɔ:n] [tu:; tə]

As	the	right	knee	is	returned	to	its	normal	position	the	left	knee	is	drawn	to
作为	这	正确的	膝盖	是	返回	到	它是	普通的	位置	这	左边	膝盖	是	绘制	到

[ðə; ði] [tʃest] .

the	chest	.
这	胸部	.

当右膝恢复到正常位置时，左膝被拉向胸部。

[rɪ'mɑːrks] : [ə; eɪ][ˌveəri'eɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ðɪs] ['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [huːz] [æb'dɒmɪn(ə)l] ['mʌs(ə)lz]

Remarks	**:**	**A**	**variation**	**of**	**this**	**exercise**	**for**	**those**	**whose**	**abdominal**	**muscles**
评论	:	一个	变化	的	这	锻炼	为了	那些	谁	腹部	肌肉

[ɑː(r); ə(r)] [wiːk] ,

are	**weak**	**,**
是	虚弱的	,

备注：此练习的变式适用于腹部肌肉力量较弱的人。

[ðə; ði] [niː] [meɪ] [biː; bi] ['lɪftɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [kəm'prest] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][baɪ][bəuθ][ɑːmz]

the	**knee**	**may**	**be**	**lifted**	**to**	**the**	**chest**	**and**	**compressed**	**to**	**it**	**by**	**both**	**arms**
这	膝盖	可能	是	抬起	到	这	胸部	和	压缩	到	它	经过	两个都	武器

['biːɪŋ] [ræpt] [ə'raʊnd][ˌaɪ 'tiː] .

being	**wrapped**	**around**	**it**	**.**
存在	包装	大约	它	.

膝盖可以抬到胸前，双臂环抱住膝盖并将其压紧。

['eksəsaɪz][eit]

Exercise	**8**
锻炼	8

练习8

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɒn] [bæk] [wɪð] [ðə; ði]['bɒdi] [wel] [rɪ'lækst] .

Position	**:**	**Lying**	**on**	**back**	**with**	**the**	**body**	**well**	**relaxed**	**.**
位置	:	说谎	在	后退	和	这	身体	出色地	轻松	.

姿势：仰卧，身体完全放松。

['ækʃ(ə)n] : [ɪk'spænd][ðə; ði] [tʃest] , ['pʊlɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wel] [ʌp][ænd; ənd] ['letɪŋ] [ðə; ði]['æbdəmən] [bɪ'kʌm]

Action	**:**	**Expand**	**the**	**chest**	**,**	**pulling**	**it**	**well**	**up**	**and**	**letting**	**the**	**abdomen**	**become**
行动	:	扩张	这	胸部	,	拉	它	出色地	向上	和	出租	这	腹部	变得

['hɒləʊ] .

hollow	**.**
空洞的	.

动作：挺胸收腹，使腹部凹陷。

[kaʊnt] [sɪks] .

Count	**six**	**.**
数数	六	.

数到六。

[ðen] [meɪk] [ðə; ði] [tʃest] [smɔːl] , ['pʊʃɪŋ] [daʊn] [ænd; ənd] ['meɪkɪŋ] [ðə; ði]['æbdəmən] [lɑːdʒ] [ænd; ənd]

Then	**make**	**the**	**chest**	**small**	**,**	**pushing**	**down**	**and**	**making**	**the**	**abdomen**	**large**	**and**
然后	制作	这	胸部	小的	,	推动	向下	和	制作	这	腹部	大的	和

[kaʊnt] [tuː] .

count	**two**	**.**
数数	二	.

然后收紧胸部，向下用力，收紧腹部，数到二。

[rɪ'mɑːrks] : [duː; də] [ðɪs] [θriː] [tuː; tə][faɪv] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] ['briːðɪŋ] ; [ðen] [teɪk] ['sevrəl] [sləʊ] ,

Remarks	**:**	**Do**	**this**	**three**	**to**	**five**	**times**	**without**	**breathing**	**;**	**then**	**take**	**several**	**slow**	**,**
评论	:	做	这	三	到	五	时代	没有	呼吸	;	然后	拿	一些	慢的	,

[lɒŋ] [breθs] .

long	**breaths**	**.**
长的	呼吸	.

备注：屏住呼吸做三到五次；然后缓慢地、深长地呼吸几次。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz][frɒm; frəm] [ˌfɪf'tiːn] [tuː; tə] ['twenti] [taɪmz] .

Repeat	**this**	**exercise**	**from**	**fifteen**	**to**	**twenty**	**times**	**.**
重复	这	锻炼	从	十五	到	二十	时代	.

重复此练习十五至二十次。

[ə; eɪ][ˌveəri'eɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [baɪ] ['getɪŋ] [daʊn] [ɒn][ɔːl] [fɔːz] [laɪk][ə; eɪ][kæt]

A	variation	of	this	exercise	may	be	done	by	getting	down	on	all	fours	like	a	cat
一个	变化	的	这	锻炼	可能	是	完毕	经过	获得	向下	在	全部	四	喜欢	一个	猫

,

,

,

这个练习的变式是像猫一样四肢着地。

[ænd; ənd] ['duːɪŋ] [ðɪs] ['eksəsaɪz] .

and	doing	this	exercise	.
和	正在做	这	锻炼	.

并完成这项练习。

['eksəsaɪz][naɪn]

Exercise	9
锻炼	9

练习9

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð] [hændz] ['restɪŋ] [ɒn][hɪps] .

Position	:	Stand	erect	with	hands	resting	on	hips	.
位置	:	站立	直立	和	双手	休息	在	臀部	.

姿势：站直，双手叉腰。

['ækʃ(ə)n] : [reɪz] [ðə; ði] [raɪt] [niː] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz][æt; ət] [raɪt] ['æŋglz] [wɪð] [ðə; ði]['bɒdi] ,

Action	:	Raise	the	right	knee	until	it	is	at	right	angles	with	the	body	,
行动	:	增加	这	正确的	膝盖	直到	它	是	在	正确的	角度	和	这	身体	,

动作：抬起右膝，直到它与身体呈直角，

[wɪð] [ðə; ði][təʊz] ['pɔɪntɪŋ] [tə'wɔːdz] [-]

with	the	toes	pointing	towards	[	21	]
和	这	脚趾	指向	向	[	-	]

脚趾指向[21]

[ðə; ði][flɔː(r)] .

the	floor	.
这	地面	.

地板。

[ɪk'stend][ðə; ði] [fʊt] ['fɔːwəd] [ʌn'tɪl] [niː] [ɪz] [streɪt] [ænd; ənd] [stretʃ] .

Extend	the	foot	forward	until	knee	is	straight	and	stretch	.
延长	这	脚	向前	直到	膝盖	是	直的	和	拉紧	.

将脚向前伸直，直到膝盖伸直并伸展。

[rɪ'tɜːn] [leg][tuː; tə]['nɔːm(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [rɪ'piːt] [wɪð] [ðə; ði][left][leg] .

Return	leg	to	normal	position	and	repeat	with	the	left	leg	.
返回	腿	到	普通的	位置	和	重复	和	这	左边	腿	.

将腿恢复到正常位置，然后换左腿重复上述步骤。

['eksəsaɪz] -

Exercise	10
锻炼	-

练习10

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð] [hændz] ['restɪŋ] [ɒn][hɪps] .

Position	:	Stand	erect	with	hands	resting	on	hips	.
位置	:	站立	直立	和	双手	休息	在	臀部	.

姿势：站直，双手叉腰。

['ækʃ(ə)n] : ['steɪʃənri] [rʌn] , [wɪð] [haɪ] [niː] ['ækʃ(ə)n] , [ðæt] [ɪz] ,

Action	:	Stationary	run	,	with	high	knee	action	,	that	is	,
行动	:	静止的	跑步	,	和	高的	膝盖	行动	,	那	是	,

动作：原地跑，高抬腿，即

[brɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [niːz] [ʌp] [wel] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv] [juː; jʊ] [ænd; ənd] [lænd] [ɒn] [ðə; ði] [bɔːlz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fiːt]

bring	your	knees	up	well	in	front	of	you	and	land	on	the	balls	of	the	feet
带来	你的	膝盖	向上	出色地	在	正面	的	你	和	土地	在	这	球	的	这	脚

.

:

.

将膝盖抬高到身体前方，用前脚掌着地。

['eksəsaɪz] -

Exercise	11
锻炼	-

练习11

[pə'zɪʃ(ə)n] : [seɪm] [æz; əz] ['eksəsaɪz] - .

Position	:	Same	as	Exercise	10	.
位置	:	相同的	作为	锻炼	-	.

姿势：与练习 10 相同。

['ækʃ(ə)n] : [drɔː] [ðə; ði] [raɪt] [niː] [tuː; tə] [ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [skwiːz] [wɪð] [bəuθ] [ɑːmz] .

Action	:	Draw	the	right	knee	to	the	chest	and	squeeze	with	both	arms	.
行动	:	画	这	正确的	膝盖	到	这	胸部	和	挤	和	两个都	武器	.

动作：将右膝拉向胸部，双臂用力挤压。

[reɪz] [ɒn] [təʊ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [left] [fʊt] .

Raise	on	toe	of	the	left	foot	.
增加	在	脚趾	的	这	左边	脚	.

抬起左脚脚尖。

[rɪ'pleɪs] [ðə; ði] [raɪt] [leg] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['eksəsaɪz] [baɪ] [rɪ'piːtɪŋ] [wɪð] [ðə; ði] [left] [leg] .

Replace	the	right	leg	and	continue	exercise	by	repeating	with	the	left	leg	.
代替	这	正确的	腿	和	继续	锻炼	经过	重复	和	这	左边	腿	.

换上右腿，继续用左腿重复上述动作。

[rɪ'mɑːrks] : [æn; ən] [ɔːl'tɜːnət] [kəm'preʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['stretʃɪŋ] ['muːvmənt] [ɪz] ['gɪv(ə)n] [ðə; ði] [æb'dɒmɪn(ə)l] ['ɔːrgənz] .

Remarks	:	An	alternate	compression	and	stretching	movement	is	given	the	abdominal	organs	.
评论	:	一个	备用	压缩	和	伸展	移动	是	给定	这	腹部	器官	.

备注：对腹部器官进行交替的挤压和伸展运动。

['eksəsaɪz] -

Exercise	12
锻炼	-

练习12

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð] ['fɪŋgəz] [ˌɪntə'leɪst] [bɪ'haɪnd] [ðə; ði] [nek] .

Position	:	Stand	erect	with	fingers	interlaced	behind	the	neck	.
位置	:	站立	直立	和	手指	交织	在后面	这	脖子	.

姿势：站直，双手十指交叉放在颈后。

['ækʃ(ə)n] : [drɔː] [ðə; ði] ['æbdəmən] [ɪn] ;

Action	:	Draw	the	abdomen	in	;
行动	:	画	这	腹部	在	;

动作：收紧腹部；

[lɪft] [ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [lʊk] [streɪt] [ʌp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] ['siːlɪŋ] [də'rektli] [ə'bʌv] [juː; jʊ] .

lift	the	chest	and	look	straight	up	towards	the	ceiling	directly	above	you	.
举起	这	胸部	和	看	直的	向上	向	这	天花板	直接地	多于	你	.

抬起胸部，直视头顶正上方的天花板。

[tɜːn] [jɔː(r); jə(r)] [hed] ['sləʊli] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [ænd; ənd] [ðen] [tuː; tə][ðə; ði][left] . [-]

Turn	your	head	slowly	to	the	right	and	then	to	the	left	.	[	22	]
转动	你的	头	缓慢地	到	这	正确的	和	然后	到	这	左边	.	[	-	]

慢慢地把头转向右边，然后再转向左边。[22]

[rɪ'mɑːrks] : [duː; də] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [ə'baʊt][sɪks] [taɪmz] .

Remarks	:	Do	this	exercise	about	six	times	.
评论	:	做	这	锻炼	关于	六	时代	.

备注：请重复此练习约六次。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] [gʊd] ['eksəsaɪz] [bɪ'fɔː(r)] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] ['ʃaʊə(r)] [ɔː(r)][bæθ.bɑːθ] .

This	is	a	very	good	exercise	before	taking	the	morning	shower	or	bath	.
这	是	一个	非常	好的	锻炼	前	采取	这	早晨	淋浴	或者	洗澡	.

这是晨浴前非常好的锻炼方式。

['eksəsaɪz] -

Exercise	13
锻炼	-

练习13

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð] [ðə; ði][hændz] [ə'bʌv] [ðə; ði] [hed] .

Position	:	Stand	erect	with	the	hands	above	the	head	.
位置	:	站立	直立	和	这	双手	多于	这	头	.

姿势：站直，双手举过头顶。

['ækʃ(ə)n] : [bend] ['bɒdi] ['fɔːwəd] [ænd; ənd] [tʌtʃ] [təʊz] [wɪð] [ðə; ði][hændz] .

Action	:	Bend	body	forward	and	touch	toes	with	the	hands	.
行动	:	弯曲	身体	向前	和	触碰	脚趾	和	这	双手	.

动作：身体前倾，双手触碰脚趾。

[eks'heɪl][ænd; ənd] [drɔː] [ɪn][ðə; ði]['æbdəmən] .

Exhale	and	draw	in	the	abdomen	.
呼气	和	画	在	这	腹部	.

呼气，收紧腹部。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə][ðə; ði]['nɔːm(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [ɪn'heɪl] .

Return	to	the	normal	position	and	inhale	.
返回	到	这	普通的	位置	和	吸入	.

恢复正常姿势并吸气。

['eksəsaɪz] -

Exercise	14
锻炼	-

练习14

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɒn] [bæk] [wɪð] [ðə; ði][hændz] ['taɪtli] [kləʊzd] [ɒn][ðə; ði] ['ʃəuldəz] .

Position	:	Lying	on	back	with	the	hands	tightly	closed	on	the	shoulders	.
位置	:	说谎	在	后退	和	这	双手	紧紧	关闭	在	这	肩膀	.

姿势：仰卧，双手紧握于肩部。

['ækʃ(ə)n] : [lɪft] [ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [teɪk] [ə; eɪ] [diːp] [breθ] .

Action	:	Lift	the	chest	and	take	a	deep	breath	.
行动	:	举起	这	胸部	和	拿	一个	深的	气息	.

动作：挺胸深吸一口气。

[pʊt][jɔː(r); jə(r)] [hed] [bæk] ; [ðen] [bend][ðə; ði]['bɒdi][tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] .

Put	your	head	back	;	then	bend	the	body	to	the	right	.
放	你的	头	后退	;	然后	弯曲	这	身体	到	这	正确的	.

头向后仰；然后身体向右弯曲。

[stretʃ] [ðə; ði][left] [ɑːm] ['fɔːwəd] [ænd; ənd][ðə; ði] [raɪt] ['saɪdwəd] .

Stretch	the	left	arm	forward	and	the	right	sideward	.
拉紧	这	左边	手臂	向前	和	这	正确的	横向	.

左臂向前伸展，右臂向侧面伸展。

[stretʃ] ['vɪgərəsli] .
Stretch **vigorously** **.**
拉紧 大力 .

用力伸展。

[eksˈheɪl][ænd; ənd] [rɪˈtɜːn] [tuː; tə][ðə; ðɪ]['nɔːm(ə)l][pəˈzɪʃ(ə)n] .
Exhale **and** **return** **to** **the** **normal** **position** **.**
呼气 和 返回 到 这 普通的 位置 .

呼气，回到正常姿势。

[rɪˈpiːt] [tuː; tə][ðə; ðɪ][left] [saɪd] .
Repeat **to** **the** **left** **side** **.**
重复 到 这 左边 边 .

向左重复以上步骤。

[rɪˈmɑːrks] : [ðɪs] [ɪz][æn; ən] ['eksələnt] [fɜːst]['eksəsaɪz][ɪn][ðə; ðɪ] ['mɔːnɪŋ] ['wɜːkaʊt] .
Remarks **:** **This** **is** **an** **excellent** **first** **exercise** **in** **the** **morning** **workout** **.**
评论 : 这 是 一个 出色的 第一的 锻炼 在 这 早晨 锻炼 .

备注：这是晨练中非常好的第一项练习。

[ˌaɪ ˈtiː][kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [waɪl] ['laɪɪŋ] [ɪn][bed] .
It **can** **be** **done** **while** **lying** **in** **bed** **.**
它 能 是 完毕 尽管 说谎 在 床 .

躺在床上也能做。

[jɔːn] , [stretʃ] , [ænd; ənd] [grʌnt] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][juː; jʊ] [wɪʃ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ][ˌsɜːkjəˈleɪʃ(ə)n][ɪz]
Yawn **,** **stretch** **,** **and** **grunt** **as** **much** **as** **you** **wish** **for** **the** **circulation** **is**
打哈欠 , 拉紧 , 和 咕哝 作为 很多 作为 你 希望 为了 这 循环 是
['stɪmjuleɪtɪd] .
stimulated **.**
刺激 .

尽情打哈欠、伸懒腰、发出咕哝声，以促进血液循环。

['eksəsaɪz] -
Exercise **15**
锻炼 -

练习15

[pəˈzɪʃ(ə)n] : ['sɪtɪŋ] [ɒn][tʃeə(r)][dəˈrektli] [bɪˈləʊ] [ðə; ðɪ][ˌʃændəˈlɪə(r)][ɔː(r)] [laɪt] ['fɪkstʃə(r)] . [-]
Position **:** **Sitting** **on** **chair** **directly** **below** **the** **chandelier** **or** **light** **fixture** **.** **[** **23** **]**
位置 : 坐着 在 椅子 直接地 以下 这 枝形吊灯 或者 光 固定装置 . [-]

位置：坐在吊灯或灯具正下方的椅子上。[23]

['ækʃ(ə)n] : ['kiːpɪŋ] [hed] [dəˈrektli] [ˌʌndəˈniːθ] [ˌʃændəˈlɪə(r)] , [meɪk] [ə; eɪ]['sɜːk(ə)l] [wɪð] [ðə; ðɪ]['æbdəmən]
Action **:** **Keeping** **head** **directly** **underneath** **chandelier** **,** **make** **a** **circle** **with** **the** **abdomen**
行动 : 保持 头 直接地 下 枝形吊灯 , 制作 一个 圆圈 和 这 腹部
[frɒm; frəm] [raɪt] [tuː; tə][left] ,
from **right** **to** **left** **,**
从 正确的 到 左边 ,

动作：保持头部正对吊灯下方，用腹部从右向左画圈，

[ɔː(r)][frɒm; frəm][left][tuː; tə] [raɪt] .
or **from** **left** **to** **right** **.**
或者 从 左边 到 正确的 .

或者从左到右。

['krʌmp(ə)l] [daʊn] , [ðen] ['streɪtn] [ʌp][ænd; ənd][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['meɪkɪŋ] [jɔː(r); jə(r)]['sɜːk(ə)l] .
Crumple **down** **,** **then** **straighten** **up** **and** **you** **are** **making** **your** **circle** **.**
皱巴巴 向下 , 然后 拉直 向上 和 你 是 制作 你的 圆圈 .

先蜷缩起来，然后再直起身，你就画出了一个圆圈。

[rɪ'mɑːrks] : [duː; də] [ðɪs] [ten] [tuː; tə] ['twenti] [taɪmz] .

Remarks	:	Do	this	ten	to	twenty	times	.
评论	:	做	这	十	到	二十	时代	.

备注：重复此操作十到二十次。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][best]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][kjʊə(r)][ænd; ənd] [prɪ'venʃn] [ɒv; əv]

It	is	one	of	the	best	exercises	for	the	cure	and	prevention	of
它	是	一	的	这	最好的	练习	为了	这	治愈	和	预防	的

[ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .

constipation	.
便秘	.

这是治疗和预防便秘的最佳运动之一。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [teɪk] [sʌm; səm] [taɪm] [bɪ'fɔː(r)] [wʌn] [kæn; kən] [meɪk] [ðə; ði]['sɜːk(ə)l][ɪn][ə; eɪ]['riːəl]['sɜːkjələ(r)]

It	may	take	some	time	before	one	can	make	the	circle	in	a	real	circular
它	可能	拿	一些	时间	前	一	能	制作	这	圆圈	在	一个	真实的	圆

['fæʃ(ə)n] .

fashion	.
时尚	.

可能需要一些时间才能真正画出一个圆。

['eksəsaɪz] -

Exercise	16
锻炼	-

练习16

[pə'zɪʃ(ə)n] : [fiːt] [tə'geðə(r)] , ['stændɪŋ] [wɪð] [ðə; ði][hændz] [ə'bʌv] [ðə; ði] [hed] .

Position	:	Feet	together	,	standing	with	the	hands	above	the	head	.
位置	:	脚	一起	,	常设	和	这	双手	多于	这	头	.

姿势：双脚并拢，双手举过头顶站立。

['ækʃ(ə)n] : [twɪst] [ðə; ði] ['bɒdi] [tuː; tə][ðə; ði][left] [saɪd] .

Action	:	Twist	the	body	to	the	left	side	.
行动	:	捻	这	身体	到	这	左边	边	.

动作：向左侧扭转身体。

[pleɪs] [ðə; ði][left][hænd][ɒn][ðə; ði] [hɪp] , [ænd; ənd] [wɪð] [ðə; ði]['bɒdi][ɪn][ðæt] ['twɪstɪd] [pə'zɪʃ(ə)n] ,

Place	the	left	hand	on	the	hip	,	and	with	the	body	in	that	twisted	position	,
地方	这	左边	手	在	这	时髦的	,	和	和	这	身体	在	那	扭曲	位置	,

左手放在臀部，身体保持这种扭转的姿势，

[tʌtʃ] [ðə; ði][ˌaʊt'saɪd][ɒv; əv][ðə; ði][left] [hiːl] [wɪð] [ðə; ði] [raɪt] [hænd][ænd; ənd][eks'heɪl] .

touch	the	outside	of	the	left	heel	with	the	right	hand	and	exhale	.
触碰	这	外部	的	这	左边	脚跟	和	这	正确的	手	和	呼气	.

用右手轻触左脚后跟外侧，然后呼气。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə]['nɔːm(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [rɪ'piːt] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [saɪd] .

Return	to	normal	position	and	repeat	to	the	right	side	.
返回	到	普通的	位置	和	重复	到	这	正确的	边	.

回到正常位置，然后换右侧重复上述步骤。

[rɪ'mɑːrks] : [niːz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [streɪt] ['djʊərɪŋ][ðə; ði][ɪn'taɪə(r)]['eksəsaɪz] .

Remarks	:	Knees	should	be	straight	during	the	entire	exercise	.
评论	:	膝盖	应该	是	直的	期间	这	全部的	锻炼	.

备注：整个练习过程中膝盖应保持伸直。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi][ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə] [tʌtʃ] [ðə; ði] [hiːl] , [bʌt; bət] [stretʃ] [daʊn] [æz; əz][fɑː(r)][æz; əz]

It	may	be	impossible	to	touch	the	heel	,	but	stretch	down	as	far	as
它	可能	是	不可能的	到	触碰	这	脚跟	,	但	拉紧	向下	作为	远的	作为

['pɒsəb(ə)l] .

possible	.
可能的	.

可能够不到脚后跟，但要尽可能向下伸展。

[ɪn] [rɪ'tɜ:nɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði]['nɔ:m(ə)l] [ɪ'rekt] [pə'zɪʃ(ə)n] , [brɪŋ] [ðə; ði][hænd][aʊt][ænd; ənd][ʌp] .

In	returning	to	the	normal	erect	position	,	bring	the	hand	out	and	up	.
在	返回	到	这	普通的	直立	位置	,	带来	这	手	出去	和	向上	.

恢复正常直立姿势时，将手伸出并向上抬起。

['eksəsaɪz] -

Exercise	17
锻炼	-

练习17

[pə'zɪʃ(ə)n] : [laɪ][ɒn][ðə; ði] [bæk] [ɪn] [fɔ:m] [ɒv; əv][ə; eɪ] [krɒs] [wɪð] [ɑ:mz] [ɪk'stendɪd] . [-]

Position	:	Lie	on	the	back	in	form	of	a	cross	with	arms	extended	.	[	24	]
位置	:	说谎	在	这	后退	在	形式	的	一个	叉	和	武器	扩展	.	[	-	]

姿势：仰卧，呈十字形，双臂伸展。[24]

['ækʃ(ə)n] : ['kæri] [raɪt] [fʊt] [ʌp][tu:; tə][ðə; ði][left] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'ti:] ['tʌtʃɪz] [ðə; ði][left][hænd] .

Action	:	Carry	right	foot	up	to	the	left	until	it	touches	the	left	hand	.
行动	:	携带	正确的	脚	向上	到	这	左边	直到	它	触摸	这	左边	手	.

动作：将右脚抬至左侧，直至触碰到左手。

[rɪ'pi:t] , ['ju:zɪŋ][left] [fʊt] ['tʌtʃɪŋ] [raɪt] [hænd] .

Repeat	,	using	left	foot	touching	right	hand	.
重复	,	使用	左边	脚	接触	正确的	手	.

重复上述动作，用左脚触碰右手。

[rɪ'mɑ:rks] :

Remarks	:
评论	:

评论：

[ə; eɪ] ['dɪfɪkəlt] [ˌveərɪ'eɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [meɪ] [bi:; bi] [dʌn] [baɪ] ['du:ɪŋ] [ðə; ði]['eksəsaɪz][ɪn][ə; eɪ]

A	difficult	variation	of	this	exercise	may	be	done	by	doing	the	exercise	in	a
一个	难的	变化	的	这	锻炼	可能	是	完毕	经过	正在做	这	锻炼	在	一个

['stændɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] .

standing	position	.
常设	位置	.

这个练习的一个难度更高的变式是站着做这个练习。

['eksəsaɪz] -

Exercise	18
锻炼	-

练习18

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɒn] [bæk] [wɪð] [ɑ:mz] [ə'bʌv] [hed] [ɒn][flɔ:(r)] ['ki:pɪŋ] [ni:z] [streɪt] .

Position	:	Lying	on	back	with	arms	above	head	on	floor	keeping	knees	straight	.
位置	:	说谎	在	后退	和	武器	多于	头	在	地面	保持	膝盖	直的	.

姿势：仰卧，双臂举过头顶放在地板上，双膝伸直。

['ækʃ(ə)n] : [ə'sju:m] [ə; eɪ] ['sɪtɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [tʌtʃ] [təʊz] [wɪð] [hændz] ; [eks'heɪl] .

Action	:	Assume	a	sitting	position	and	touch	toes	with	hands	;	exhale	.
行动	:	认为	一个	坐着	位置	和	触碰	脚趾	和	双手	;	呼气	.

动作：采取坐姿，用手触摸脚趾；呼气。

[rɪ'tɜ:n] [tu:; tə] ['sɪtɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] , ['ki:pɪŋ] ['æbdəmən][ɪn] ; [ðen] ['sləʊli] [rɪ'tɜ:n] [tu:; tə][ðə; ði]['nɔ:m(ə)l] [pə'zɪʃ(ə)n] .

Return	to	sitting	position	,	keeping	abdomen	in	;	then	slowly	return	to	the	normal	position	.
返回	到	坐着	位置	,	保持	腹部	在	;	然后	缓慢地	返回	到	这	普通的	位置	.

回到坐姿，收紧腹部；然后慢慢回到正常姿势。

[stretʃ] [ænd; ənd] [ðen] [ɪn'heɪl] ['di:pli] .
Stretch and then inhale deeply .
拉紧 和 然后 吸入 深 .

伸展身体，然后深吸一口气。

['eksəsaɪz] -
Exercise 19
锻炼 -

练习19

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['bɒdi] [ɪ'rekt] , [hændz][ɒn][hɪps] , [fi:t] [ə'pɑ:t] [wɪð] [ni:z] [streɪt] .
Position : Body erect , hands on hips , feet apart with knees straight .
位置 : 身体 直立 , 双手 在 臀部 , 脚 除 和 膝盖 直的 .

姿势：身体挺直，双手叉腰，双脚分开，膝盖伸直。

['ækʃ(ə)n] : [bend][tu:; tə] [raɪt] , [ðen] [tu:; tə][left] .
Action : Bend to right , then to left .
行动 : 弯曲 到 正确的 , 然后 到 左边 .

动作：先向右弯腰，再向左弯腰。

[rɪ'mɑ:rks] : [du:; də][nɒt][bend] [tu:] [fɑ:(r)] ['bækwədz] .
Remarks : Do not bend too far backwards .
评论 : 做 不是 弯曲 也 远的 向后 .

备注：不要向后弯腰过度。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [ə'baʊt][ə; eɪ]['dʌz(ə)n] [taɪmz] .
Repeat this exercise about a dozen times .
重复 这 锻炼 关于 一个 打 时代 .

重复此练习约十二次。

['eksəsaɪz] -
Exercise 20
锻炼 -

练习20

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['bɒdi] [ɪ'rekt] , [tʃest] [ʌp] , [fi:t] [ə'pɑ:t] .
Position : Body erect , chest up , feet apart .
位置 : 身体 直立 , 胸部 向上 , 脚 除 .

姿势：身体直立，挺胸抬头，双脚分开。

['ækʃ(ə)n] : [tɜ:n] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [tu:; tə] [raɪt] [-]
Action : Turn head and shoulders to right [25]
行动 : 转动 头 和 肩膀 到 正确的 [-]

动作：将头和肩膀转向右侧[25]

[æz; əz][fɑ:(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .
as far as possible .
作为 远的 作为 可能的 .

尽可能地。

[ðen] [swɪŋ] [ɑ:mz] , [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [ɪn][ðə; ði] ['ɒpəzɪt] [də'rekʃ(ə)n] .
Then swing arms , head and shoulders in the opposite direction .
然后 摇摆 武器 , 头 和 肩膀 在 这 对面的 方向 .

然后向相反方向摆动手臂、头部和肩膀。

[rɪ'mɑ:rks] : [weɪst] ['mʌs(ə)lz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][æz; əz][læks][ænd; ənd] ['laɪfləs] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .
Remarks : Waist muscles should be as lax and lifeless as possible .
评论 : 腰部 肌肉 应该 是 作为 松散 和 无生命 作为 可能的 .

备注：腰部肌肉应尽可能松弛无力。

[let] [ðem; ðəm][twaɪn] [ə'raʊnd][ðə; ði]['bɒdi] [æz; əz] [ɪf] [taɪd][tu:; tə][ðə; ði]['bɒdi] [wɪð] [strɪŋz] .
Let them twine around the body as if tied to the body with strings .
让 他们 缠绕 大约 这 身体 作为 如果 系 到 这 身体 和 字符串 .

让它们缠绕在身体上，就像用绳子系在身体上一样。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ə; eɪ]['deɪli]['eksəsaɪz][ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi] [juːst] [baɪ]['piːp(ə)l][ɒv; əv][ɔːl]['eɪdʒɪz] .

This	should	be	a	daily	exercise	and	can	be	used	by	people	of	all	ages	.
这	应该	是	一个	日常的	锻炼	和	能	是	用过的	经过	人们	的	全部	年龄	.

这应该成为一项日常锻炼，适合所有年龄段的人进行。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] .

It	is	very	beneficial	.
它	是	非常	有利	.

这非常有益。

['eksəsaɪz] -

Exercise	21
锻炼	-

练习21

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð] [hændz][ɒn][hɪps] .

Position	:	Stand	erect	with	hands	on	hips	.
位置	:	站立	直立	和	双手	在	臀部	.

姿势：双手叉腰，站直。

['ækʃ(ə)n] : [bend] [raɪt] [ænd; ənd] [riːtʃ] [tə'wɔːdz] [flɔː(r)][ɔː(r)] [graʊnd] .

Action	:	Bend	right	and	reach	towards	floor	or	ground	.
行动	:	弯曲	正确的	和	抵达	向	地面	或者	地面	.

动作：向右弯腰，手臂伸向地面。

[rɪ'vɜːs] ['muːvmənt] [tuː; tə][left] .

Reverse	movement	to	left	.
撤销	移动	到	左边	.

向左反向移动。

[rɪ'mɑːrks] :

Remarks	:
评论	:

评论：

[ɪn] ['riːtʃɪŋ] [tə'wɔːdz] [flɔː(r)] [brɪŋ] [ðə; ði][hænd]['əʊnli][tuː; tə][ðə; ði] [niː] [æt; ət][fɜːst][ænd; ənd] [ðen]

In	reaching	towards	floor	bring	the	hand	only	to	the	knee	at	first	and	then
在	到达	向	地面	带来	这	手	仅有的	到	这	膝盖	在	第一的	和	然后

[wɪð] [iːtʃ] [sək'sesɪv] [stretʃ] [bend][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['ləʊə(r)][ʌn'tɪl] [graʊnd] [ɪz] [riːtʃt] .

with	each	successive	stretch	bend	a	little	lower	until	ground	is	reached	.
和	每个	连续	拉紧	弯曲	一个	小的	降低	直到	地面	是	达到	.

伸手触地时，一开始只将手伸到膝盖处，然后随着每次伸展，弯曲身体向下一点，直到手触及地面。

[ðɪs] ['eksəsaɪz][ɪz] ['veri] ['helpf(ə)l][ɪn] [prɪ'ventɪŋ] [ɔː(r)]['kjʊərɪŋ] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] [ænd; ənd] ['tɔːpɪd] ['lɪvə(r)] .

This	exercise	is	very	helpful	in	preventing	or	curing	constipation	and	torpid	liver	.
这	锻炼	是	非常	有帮助	在	预防	或者	养护	便秘	和	迟钝	肝	.

这项练习对预防或治疗便秘和肝功能低下非常有帮助。

['eksəsaɪz] -

Exercise	22
锻炼	-

练习22

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] , [hændz][ɒn][hɪps] , [fiːt] [ə'pɑːt] .

Position	:	Stand	erect	,	hands	on	hips	,	feet	apart	.
位置	:	站立	直立	,	双手	在	臀部	,	脚	除	.

姿势：站直，双手叉腰，双脚分开。

['ækʃ(ə)n] : [swɪŋ] [hɪps][æz; əz][fɑː(r)][tuː; tə] [raɪt] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] [ðen] [tuː; tə][left] .

Action	:	Swing	hips	as	far	to	right	as	possible	then	to	left	.
行动	:	摇摆	臀部	作为	远的	到	正确的	作为	可能的	然后	到	左边	.

动作：臀部尽可能向右摆动，然后再向左摆动。

[ki:p] [hed] [æz; əz] ['nɪəli] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l][ɪn] ['stɑrtɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] .

Keep	head	as	nearly	as	possible	in	starting	position	.
保持	头	作为	几乎	作为	可能的	在	开始	位置	.

尽量保持头部处于起始位置。

[rɪ'mɑ:rks] : [həʊld][hɪps][ə; eɪ]['sekənd][ɔ:(r)] [tu:] [ɪn] [i:tʃ] [pə'zɪʃ(ə)n] : [ai] . [i:] . , [raɪt] [ɔ:(r)][left] . [-]

Remarks	:	Hold	hips	a	second	or	two	in	each	position	:	i	.	e	.	,	right	or	left	.	[	26	]
评论	:	抓住	臀部	一个	第二	或者	二	在	每个	位置	:	我	.	e	.	,	正确的	或者	左边	.	[	-	]

备注：臀部在每个位置保持一两秒钟，即向右或向左。[26]

['eksəsaɪz] -

Exercise	23
锻炼	-

练习23

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['bɒdi] [ɪ'rekt] , [hændz][ɒn][hɪps] .

Position	:	Body	erect	,	hands	on	hips	.
位置	:	身体	直立	,	双手	在	臀部	.

姿势：身体直立，双手叉腰。

['ækʃ(ə)n] : [bend] ['fɔ:wəd] ['veri] ['sləʊli] , [h'ɪndʒɪŋ]['əʊnli][æt; ət][hɪps] , [waɪl] ['ki:pɪŋ] [bæk] [streɪt]

Action	:	Bend	forward	very	slowly	,	hinging	only	at	hips	,	while	keeping	back	straight
行动	:	弯曲	向前	非常	缓慢地	,	铰链	仅有的	在	臀部	,	尽管	保持	后退	直的

[ænd; ənd] [feɪs] [tu:; tə] [frʌnt] .

and	face	to	front	.
和	脸	到	正面	.

动作：缓慢向前弯曲，只弯曲髋部，保持背部挺直，面向前方。

[bend] [ləʊ] [ɪ'nʌf] [səʊ] [ðæt] [bæk] [ɪz] ['pærələl] [tu:; tə][flɔ:(r)] .

Bend	low	enough	so	that	back	is	parallel	to	floor	.
弯曲	低的	足够的	所以	那	后退	是	平行线	到	地面	.

弯腰至背部与地面平行。

[rɪ'tɜ:n] [tu:; tə]['nɔ:m(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] ['sləʊli] .

Return	to	normal	position	slowly	.
返回	到	普通的	位置	缓慢地	.

缓慢恢复原位。

[rɪ'mɑ:rks] : [ju:; jʊ] [wɪl] [nɒt] [laɪk] [ðɪs] ['eksəsaɪz][æt; ət][fɜ:st] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] ['veri] ['helpf(ə)l]

Remarks	:	You	will	not	like	this	exercise	at	first	,	but	it	is	a	very	helpful
评论	:	你	将要	不是	喜欢	这	锻炼	在	第一的	,	但	它	是	一个	非常	有帮助

['eksəsaɪz] .

exercise	.
锻炼	.

备注：你一开始可能不会喜欢这个练习，但它是一个非常有帮助的练习。

[rɪ'pi:t] ['eksəsaɪz] [θri:] [tu:; tə][faɪv] [taɪmz] .

Repeat	exercise	three	to	five	times	.
重复	锻炼	三	到	五	时代	.

重复练习三到五次。

['eksəsaɪz] -

Exercise	24
锻炼	-

练习24

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð] [hændz] [haɪ] [ə'bʌv] [ðə; ði] [hed] .

Position	:	Stand	erect	with	hands	high	above	the	head	.
位置	:	站立	直立	和	双手	高的	多于	这	头	.

姿势：站直，双手高举过头。

['ækʃ(ə)n] : [bend] [tu:; tə] [raɪt] [ænd; ənd] [brɪŋ] [hændz] [tu:; tə] [flɔ:(r)] [nɪə(r)] [ðə; ði] [raɪt] [fʊt] , ['gəʊɪŋ]
Action : Bend to right and bring hands to floor near the right foot , going
行动 : 弯曲 到 正确的 和 带来 双手 到 地面 靠近 这 正确的 脚 , 去
[daʊn] ['sləʊli] .
down slowly .
向下 缓慢地 .

动作：向右弯曲，双手放在右脚附近的地板上，慢慢向下。

[rɪ'vɜ:s] ['mu:vmənt] [ænd; ənd] [swɪŋ] [hændz] [də'rektli] ['əʊvə(r)] [hed] [ænd; ənd] [daʊn] [tu:; tə] [flɔ:(r)] [nɪə(r)]
Reverse movement and swing hands directly over head and down to floor near
撤销 移动 和 摇摆 双手 直接地 超过 头 和 向下 到 地面 靠近
[left] [fʊt] .
left foot .
左边 脚 .

反向运动，双手直接越过头顶向下摆动到左脚附近的地板上。

[rɪ'mɑ:rks] : [rɪ'pi:t] [ɪn] [i:tʃ] [də'rekʃ(ə)n] [fɔ:(r)] [ɔ:(r)] [faɪv] [taɪmz] .
Remarks : Repeat in each direction four or five times .
评论 : 重复 在 每个 方向 四 或者 五 时代 .

备注：每个方向重复四到五次。

[kəm'baɪn] [di:p] ['bri:ðɪŋ] [wɪð] [ðɪs] ['eksəsaɪz] ;
Combine deep breathing with this exercise ;
结合 深的 呼吸 和 这 锻炼 ;

将深呼吸与此练习结合起来；

[eks'heɪl] [æz; əz] [ju:; jʊ] [bend] [ɪn] [wʌn] [də'rekʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ɪn'heɪl] [æz; əz] [ju:; jʊ] [rɪ'vɜ:s] ['mu:vmənt] .
exhale as you bend in one direction and inhale as you reverse movement .
呼气 作为 你 弯曲 在 一 方向 和 吸入 作为 你 撤销 移动 .

向一个方向弯曲时呼气，向相反方向弯曲时吸气。

['eksəsaɪz] -
Exercise 25
锻炼 -

练习25

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð] [hændz] [pn] [hɪps] , [fi:t] [tə'geðə(r)] . [-]
Position : Stand erect with hands on hips , feet together . [27]
位置 : 站立 直立 和 双手 在 臀部 , 脚 一起 . [-]

姿势：双手叉腰，双脚并拢站立。[27]

['ækʃ(ə)n] : [bend] ['fɔ:wəd] [ʌn'tɪl] [bæk] [ænd; ənd] [legz] [ɑ:(r); ə(r)] [æt; ət] [raɪt] ['æŋglz] .
Action : Bend forward until back and legs are at right angles .
行动 : 弯曲 向前 直到 后退 和 腿 是 在 正确的 角度 .

动作：向前弯腰，直到背部和腿部呈直角。

[tɜ:n] [raɪt] [baɪ] ['pɪvətɪŋ] [æt; ət] [weɪst] [ænd; ənd] [swɪŋ] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [ə'raʊnd] [ɪn] [ə; eɪ]
Turn right by pivoting at waist and swing head and shoulders around in a
转动 正确的 经过 枢轴 在 腰部 和 摇摆 头 和 肩膀 大约 在 一个
[lɑ:dʒ] ['sɜ:k(ə)l] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [hæv; həv] [bi:n] [rɪ'tɜ:nd] [tu:; tə] ['stɑrtɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] .
large circle until they have been returned to starting position .
大的 圆圈 直到 他们 有 到过 返回 到 开始 位置 .

以腰部为轴向右转，头部和肩膀大幅度旋转，直到回到起始位置。

[rɪ'vɜ:s] ['mu:vmənt] [ænd; ənd] [swɪŋ] [ə'raʊnd] [ɪn] ['ɒpəzɪt] [də'rekʃ(ə)n] .
Reverse movement and swing around in opposite direction .
撤销 移动 和 摇摆 大约 在 对面的 方向 .

反向运动并向相反方向摆动。

[rɪ'mɑ:rks] : [ki:p] [ni:z] [streɪt] .
Remarks : Keep knees straight .
评论 : 保持 膝盖 直的 .

备注：保持膝盖伸直。

[duː; də] [nɒt] [bend] [tuː] [fɑː(r)] ['bækwədz] .
Do not bend too far backwards .
做 不是 弯曲 也 远的 向后 .

不要向后弯腰太多。

[ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ] ['veri] ['strenjuəs] [bʌt; bət] ['veri] [ɪ'fektɪv] [weɪst] ['streŋθənə(r)] [ænd; ənd] ['lɪvə(r)]
This is a very strenuous but very effective waist strengthener and liver
这 是 一个 非常 费力的 但 非常 有效的 腰部 强化剂 和 肝
['stɪmjuleɪtɪŋ] ['eksəsaɪz] .
stimulating exercise .
刺激性的 锻炼 .

这是一项强度很大但非常有效的腰部强化和肝脏刺激运动。

([duː; də] [nɒt] [juːz] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] ['eksəsaɪzɪŋ] .)
(Do not use until you are accustomed to exercising .)
(做 不是 使用 直到 你 是 习惯 到 锻炼 .)

（请在习惯锻炼后再使用。）

['eksəsaɪz] -
Exercise 26
锻炼 -

练习26

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] .
Position : Stand erect .
位置 : 站立 直立 .

姿势：站立。

['ækʃ(ə)n] : [teɪk] [ə; eɪ] [fʊl] [breθ] , [həʊld] [ˌaɪ 'tiː] , [riːtʃ] [aʊt] [raɪt] [ænd; ənd] [left] ,
Action : Take a full breath , hold it , reach out right and left ,
行动 : 拿 一个 满的 气息 , 抓住 它 , 抵达 出去 正确的 和 左边 ,

动作：深吸一口气，屏住呼吸，向左右两侧伸展手臂。

[kləʊz] [fɪsts] ['taɪtli] [ænd; ənd] [tens] [ɑːmz] .
close fists tightly and tense arms .
关闭 拳头 紧紧 和 紧张 武器 .

紧握拳头，绷紧双臂。

[rɪ'piːt] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [taɪmz] .
Repeat two or three times .
重复 二 或者 三 时代 .

重复两到三次。

[naʊ] [teɪk] [ə'nʌðə(r)] [diːp] [breθ] [ænd; ənd] [riːtʃ] [æz; əz] [fɑː(r)] [æz; əz] [juː; jʊ] [kæn; kən] [wɪð] [ðə; ði] [fiːt]
Now take another deep breath and reach as far as you can with the feet
现在 拿 其他 深的 气息 和 抵达 作为 远的 作为 你 能 和 这 脚
[waɪl] ['tensɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [legz] .
while tensing the muscles of the legs .
尽管 紧张 这 肌肉 的 这 腿 .

现在深吸一口气，绷紧腿部肌肉，双脚尽可能地向前伸展。

[rɪ'mɑːrks] : [ðɪs] [ɪz] [æn; ən] ['eksələnt] ['eksəsaɪz] [ɪn] [bɪ'gɪnɪŋ] [ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] ['wɜːkaʊt] .
Remarks : This is an excellent exercise in beginning the morning workout .
评论 : 这 是 一个 出色的 锻炼 在 开始 这 早晨 锻炼 .

备注：这是一个非常好的晨练练习。

['eksəsaɪz] -
Exercise 27
锻炼 -

练习27

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɒn] [bæk] ['veri] [læks][ænd; ənd] ['laɪfləs] .

Position	**:**	**Lying**	**on**	**back**	**very**	**lax**	**and**	**lifeless**	**.**
位置	:	说谎	在	后退	非常	松散	和	无生命	.

体位：仰卧，身体非常松弛无力。

['ækʃ(ə)n] : [teɪk] [ə; eɪ] [fʊl] , [diːp] [breθ] ['veri] ['smuːðli] [θruː] [ðə; ði]['nɒstrəlz][ænd; ənd][æt; ət]

Action	**:**	**Take**	**a**	**full**	**,**	**deep**	**breath**	**very**	**smoothly**	**through**	**the**	**nostrils**	**and**	**at**
行动	:	拿	一个	满的	,	深的	气息	非常	顺利	通过	这	鼻孔	和	在

[ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [-]

the	**same**	**time**	**[**	**28**	**]**
这	相同的	时间	[	-	]

操作：通过鼻孔平稳地深吸一口气，同时[28]

[ɪk'spænd][ðə; ði][æb'dɒmɪn(ə)l]['mʌs(ə)lz] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .

expand	**the**	**abdominal**	**muscles**	**as**	**much**	**as**	**possible**	**.**
扩张	这	腹部	肌肉	作为	很多	作为	可能的	.

尽可能地舒展腹部肌肉。

[həʊld] [breθ] [ə; eɪ] [fjuː] ['sekəndz; sɪ'kɒndz] ,

Hold	**breath**	**a**	**few**	**seconds**	**,**
抓住	气息	一个	很少	秒	,

屏住呼吸几秒钟，

[rɪ'læks] [weɪst] [ænd; ənd][æb'dɒmɪn(ə)l] ['mʌs(ə)lz] ['veri] ['sləʊli] [ænd; ənd] [ðen] [drɔː] [ɪn][ænd; ənd] ['ʌpwəd]

relax	**waist**	**and**	**abdominal**	**muscles**	**very**	**slowly**	**and**	**then**	**draw**	**in**	**and**	**upward**
放松	腰部	和	腹部	肌肉	非常	缓慢地	和	然后	画	在	和	向上

[ænd; ənd][eks'heɪl] .

and	**exhale**	**.**
和	呼气	.

慢慢放松腰部和腹部肌肉，然后向上吸气并呼气。

[rɪ'piːt] [faɪv][tuː; tə][ten] [taɪmz] [ɔː(r)] ['ɒf(tə)n] .

Repeat	**five**	**to**	**ten**	**times**	**or**	**oftener**	**.**
重复	五	到	十	时代	或者	更频繁	.

重复五到十次或更多次。

[rɪ'mɑːrks] : [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][best]['eksəsaɪzɪz][ə; eɪ][freɪl] ,

Remarks	**:**	**One**	**of**	**the**	**best**	**exercises**	**a**	**frail**	**,**
评论	:	一	的	这	最好的	练习	一个	脆弱	,

备注：对于体弱者来说，最好的锻炼方式之一，

[wiːk] ['pɜːs(ə)n][kæn; kən] [teɪk] [ænd; ənd][kwaɪt][æz; əz]['væljuəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] [strɒŋ] [fəʊk] .

weak	**person**	**can**	**take**	**and**	**quite**	**as**	**valuable**	**for**	**strong**	**folk**	**.**
虚弱的	人	能	拿	和	相当	作为	有价值的	为了	强的	民间	.

弱者也能占有，而且对强者来说也同样有价值。

['eksəsaɪz] -

Exercise	**28**
锻炼	-

练习28

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] , [ɑːmz] [ɒn]['lev(ə)l] [wɪð] ['ʃəuldəz] .

Position	**:**	**Stand**	**erect**	**,**	**arms**	**on**	**level**	**with**	**shoulders**	**.**
位置	:	站立	直立	,	武器	在	等级	和	肩膀	.

姿势：站直，双臂与肩同高。

['ækʃ(ə)n] :

Action	**:**
行动	:

行动：

[swɪŋ] [raɪt] [fʊt] [ə'raʊnd] [tuː; tə] [ə; eɪ] [pə'zɪʃ(ə)n] [tuː] [fiːt] [frɒm; frəm] [left] [saɪd] [ɒv; əv] [left] [fʊt] [ðʌs]

Swing	right	foot	around	to	a	position	two	feet	from	left	side	of	left	foot	thus
摇摆	正确的	脚	大约	到	一个	位置	二	脚	从	左边	边	的	左边	脚	因此

['twɪstɪŋ] [ðə; ði] [legz] .

twisting	the	legs	.
扭曲	这	腿	.

右脚向左摆动到距离左脚左侧两英尺的位置，从而扭转双腿。

[æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [swɪŋ] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [æz; əz] [fɑː(r)] [ə'raʊnd] [tuː; tə] [raɪt] [æz; əz]

At	the	same	time	swing	head	and	shoulders	as	far	around	to	right	as
在	这	相同的	时间	摇摆	头	和	肩膀	作为	远的	大约	到	正确的	作为

['pɒsəb(ə)l] [waɪl] [kiːp] [ðə; ði] [ɑːmz] [streɪt] [ænd; ənd] [ɪn] [laɪn] [wɪð] [iːtʃ] ['ʌðə(r)] .

possible	while	keep	the	arms	straight	and	in	line	with	each	other	.
可能的	尽管	保持	这	武器	直的	和	在	线	和	每个	其他	.

同时，头部和肩膀尽可能向右摆动，保持双臂伸直并彼此成一条直线。

[rɪ'vɜːs] [ænd; ənd] [swɪŋ] [æz; əz] [fɑː(r)] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] [tuː; tə] [ðə; ði] [left] .

Reverse	and	swing	as	far	as	possible	to	the	left	.
撤销	和	摇摆	作为	远的	作为	可能的	到	这	左边	.

反向摆动，尽可能向左摆动。

[rɪ'mɑːrks] : [rɪ'piːt] ['eksəsaɪz] [eɪt] [tuː; tə] [ˌsɪks'tiːn] [taɪmz] .

Remarks	:	Repeat	exercise	eight	to	sixteen	times	.
评论	:	重复	锻炼	八	到	十六	时代	.

备注：重复练习8至16次。

[ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ] [gʊd] ['eksəsaɪz] [tuː; tə] ['streŋ(k)θn] [ænd; ənd] [meɪk] ['fleksəb(ə)l] [ə; eɪ] [gʊd] ['meni] ['mʌs(ə)lz]

This	is	a	good	exercise	to	strengthen	and	make	flexible	a	good	many	muscles
这	是	一个	好的	锻炼	到	加强	和	制作	灵活的	一个	好的	许多	肌肉

[ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] .

of	the	body	.
的	这	身体	.

这是一项很好的锻炼，可以增强身体许多肌肉的力量和柔韧性。

['eksəsaɪz] -

Exercise	29
锻炼	-

练习29

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] , [hændz] [ɒn] [hɪps] .

Position	:	Stand	erect	,	hands	on	hips	.
位置	:	站立	直立	,	双手	在	臀部	.

姿势：站直，双手叉腰。

['ækʃ(ə)n] :

Action	:
行动	:

行动:

[raɪt] [fʊt] [reɪzd] ['bækwəd] , [bend] [-]

Right	foot	raised	backward	,	bend	[	29	]
正确的	脚	提高	落后	,	弯曲	[	-	]

右脚向后抬起，弯曲[29]

['fɔːwəd] [ʌn'tɪl] [bæk] [ænd; ənd] [legz] [ɑː(r); ə(r)] [æt; ət] [raɪt] ['æŋglz] , [eks'heɪl] .

forward	until	back	and	legs	are	at	right	angles	,	exhale	.
向前	直到	后退	和	腿	是	在	正确的	角度	,	呼气	.

向前倾，直到背部和腿部呈直角，呼气。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə] ['nɔːm(ə)l] [pə'zɪʃ(ə)n] .

Return	to	normal	position	.
返回	到	普通的	位置	.

恢复正常位置。

[rɪ'piːt] ['eksəsaɪz][fɔː(r)][taɪmz][tuː; tə][bəuθ][saɪdz] .

Repeat	**exercise**	**four**	**times**	**to**	**both**	**sides**	**.**
重复	锻炼	四	时代	到	两个都	侧面	.

两侧各重复四次。

['eksəsaɪz] -

Exercise	**30**
锻炼	-

练习30

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð] [tʃest] [ʌp] , [tʃɪn] [ɪn] .

Position	**:**	**Stand**	**erect**	**with**	**chest**	**up**	**,**	**chin**	**in**	**.**
位置	:	站立	直立	和	胸部	向上	,	下巴	在	.

姿势：站直，挺胸收下巴。

['ækʃ(ə)n] :

Action	**:**
行动	:

行动:

[ɪk'spænd] [tʃest] [ænd; ənd][æb'dɒmɪn(ə)l]['mʌs(ə)lz] ['sʌd(ə)nli] [waɪl] ['brɪŋɪŋ] [hændz][ʌp] ['kwɪkli] [ə'bʌv]

Expand	**chest**	**and**	**abdominal**	**muscles**	**suddenly**	**while**	**bringing**	**hands**	**up**	**quickly**	**above**
扩张	胸部	和	腹部	肌肉	突然	尽管	带来	双手	向上	迅速地	多于

[hed] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [diːp] [breθ] [dʒʌst][æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l]

head	**at**	**the**	**same**	**time**	**taking**	**a**	**deep**	**breath**	**just**	**as**	**quickly**	**as**	**possible**
头	在	这	相同的	时间	采取	一个	深的	气息	只是	作为	迅速地	作为	可能的

[θruː] [ðə; ði]['nɒstrəlz] .

through	**the**	**nostrils**	**.**
通过	这	鼻孔	.

突然扩张胸肌和腹肌，同时迅速将双手举过头顶，并尽可能快地通过鼻孔深吸一口气。

[həʊld] [breθ] [ə; eɪ] [fjuː] ['sekəndz; sɪ'kɒndz] [ðen] [eks'heɪl] ['veri] ['sləʊli] [æz; əz][juː; jʊ]['ləʊə(r)][hændz][tuː; tə]

Hold	**breath**	**a**	**few**	**seconds**	**then**	**exhale**	**very**	**slowly**	**as**	**you**	**lower**	**hands**	**to**
抓住	气息	一个	很少	秒	然后	呼气	非常	缓慢地	作为	你	降低	双手	到

['stɑrtɪŋ] [pɔɪnts] .

starting	**points**	**.**
开始	积分	.

屏住呼吸几秒钟，然后非常缓慢地呼气，同时将双手放回起始位置。

[rɪ'piːt] [θriː] [tuː; tə][faɪv] [taɪmz] .

Repeat	**three**	**to**	**five**	**times**	**.**
重复	三	到	五	时代	.

重复三到五次。

[naʊ] [teɪk] [breθ] ['veri] ['sləʊli] [waɪl] ['brɪŋɪŋ] [ɑːmz] [ʌp] ['lætərəli] [tɪl] [hændz] [miːt] [ə'bʌv] [hed] .

Now	**take**	**breath**	**very**	**slowly**	**while**	**bringing**	**arms**	**up**	**laterally**	**till**	**hands**	**meet**	**above**	**head**	**.**
现在	拿	气息	非常	缓慢地	尽管	带来	武器	向上	横向	直到	双手	见面	多于	头	.

现在慢慢吸气，同时将双臂向两侧抬起，直到双手在头顶上方相遇。

[brɪŋ] [ɑːmz] [bæk] [tuː; tə][saɪdz] ['veri] ['kwɪkli] [ænd; ənd] ['sʌd(ə)nli] [eks'heɪl] [kəm'pliːtli] [θruː] [maʊθ]

Bring	**arms**	**back**	**to**	**sides**	**very**	**quickly**	**and**	**suddenly**	**exhale**	**completely**	**through**	**mouth**
带来	武器	后退	到	侧面	非常	迅速地	和	突然	呼气	完全地	通过	嘴

.

:

.

迅速将双臂放回身体两侧，然后突然用嘴完全呼气。

[rɪ'piːt] [θriː] [tuː; tə][faɪv] [taɪmz] .

Repeat	**three**	**to**	**five**	**times**	**.**
重复	三	到	五	时代	.

重复三到五次。

[rɪ'mɑːrks] :
Remarks :
评论 :

评论：

[ə'nʌðə(r)] [pɑːt] [kæn; kən] [biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə] [ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksəsaɪz] [baɪ] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [diːp] [breθ]
Another part can be added to the above exercise by taking a deep breath
其他 部分 能 是 额外 到 这 多于 锻炼 经过 采取 一个 深的 气息
[ænd; ənd] ['kaʊntɪŋ] ['fɪfti] [wɪ'ðaʊt] ['teɪkɪŋ] [mɔː(r)] [breθ] .
and counting fifty without taking more breath .
和 计数 五十 没有 采取 更多的 气息 .

上述练习还可以增加一部分，即深吸一口气，数到五十，然后停止吸气。

[ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksəsaɪzɪz] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ɪn'dʌldʒd] [ɪn] [æz; əz] [juː; jʊ] [ə'raɪz] [ɪn] [ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] .
The above exercises should be indulged in as you arise in the morning .
这 多于 练习 应该 是 沉溺其中 在 作为 你 出现 在 这 早晨 .

以上练习应在早晨起床后进行。

[ðeɪ] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ] [pep] [ænd; ənd] [vaɪ'tæləti] [ðæt] [ɪz] ['niːdɪd] [tuː; tə] ['kæri] [ɒn] [ə; eɪ] [sək'sesf(ə)l] [deɪ] .
They will give you pep and vitality that is needed to carry on a successful day .
他们 将要 给 你 活力 和 活力 那 是 需要 到 携带 在 一个 成功的 天 .

它们会给你带来精神和活力，让你顺利度过一天。

[ðeɪ] [wɪl] [gɪv] [ðə; ði] [æb'dɒmɪn(ə)l] ['ɔːrgənz] [ðə; ði] ['wɜːkaʊt] [ðæt] [wɪl] [prɪ'vent] [ænd; ənd] [kə'rekt]
They will give the abdominal organs the workout that will prevent and correct
他们 将要 给 这 腹部 器官 这 锻炼 那 将要 防止 和 正确的
[ˌkɒnstɪ'peɪʃn] .
constipation .
便秘 .

它们能让腹部器官得到锻炼，从而预防和纠正便秘。

[ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [ri'æləti] ['lɪvə(r)] ['regjuleitəz] . [-]
These exercises are in reality liver regulators . [30]
这些 练习 是 在 现实 肝 监管机构 . [-]

这些练习实际上是肝脏调节剂。[30]

[juː; jʊ] [wɪl] [ʌn'daʊtɪdli] [dɪ'skʌvə(r)] ['ɑːftə(r)] ['duːɪŋ] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] [ðæt] [juː; jʊ] [fiːl] ['betə(r)] [ɪn] ['evri]
You will undoubtedly discover after doing these exercises that you feel better in every
你 将要 无疑 发现 后 正在做 这些 练习 那 你 感觉 更好的 在 每一个
[wei] .
way .
方式 .

做完这些练习后，你一定会发现自己在各方面都感觉更好了。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə] [teɪk] ['sevrəl] [diːp] , [lɒŋ] [breθs] [bɪ'twiːn] [iːtʃ] ['eksəsaɪz] .
It is essential to take several deep , long breaths between each exercise .
它 是 基本的 到 拿 一些 深的 , 长的 呼吸 之间 每个 锻炼 .

每次练习之间，务必进行几次深长的呼吸。

[duː; də] [nɒt] [duː; də] [ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪzɪz] ['evri] ['mɔːnɪŋ] .
Do not do the same exercises every morning .
做 不是 做 这 相同的 练习 每一个 早晨 .

不要每天早上都做同样的运动。

[pɪk] [aʊt] [faɪv] [ænd; ənd] [duː; də] [ðem; ðəm] ['vɪgərəsli] [fɔː(r); fə(r)] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .
Pick out five and do them vigorously for fifteen minutes .
挑选 出去 五 和 做 他们 大力 为了 十五 分钟 .

挑选五项，用力做十五分钟。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'nʌf] ['eksəsaɪzɪz] [fɔː(r); fə(r)] [sɪks] [deɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wiːk] ;
There are enough exercises for six days of the week ;
那里 是 足够的 练习 为了 六 天 的 这 星期 ;

一周六天的锻炼量都足够了；

[ðʌs] [juː; jʊ] [wɪl] [nɒt] [bɪ'kʌm] ['taɪəd][ɒv; əv][ðə; ði] [mə'nɒtəni] [ɒv; əv]['eksəsaɪzɪz] .

thus	you	will	not	become	tired	of	the	monotony	of	exercises	.
因此	你	将要	不是	变得	疲劳的	的	这	单调	的	练习	.

这样你就不会厌倦单调乏味的锻炼。

[-] [nəʊt]

TRANSCRIBER'S	NOTE
转录员的	笔记

转录者注释

['ɒbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l]['erə(r)z][ænd; ənd] [ˌpʌŋktʃu'eɪʃn] ['erə(r)z][hæv; həv] [biːn]

Obvious	typographical	errors	and	punctuation	errors	have	been
明显的	印刷	错误	和	标点	错误	有	到过

明显的拼写错误和标点错误已经出现。

[kə'rektɪd] ['ɑːftə(r)]['keəf(ə)l][kəm'pærɪs(ə)n] [wɪð] ['ʌðə(r)][ə'kɜːrəns, -'kʌ-] [wɪ'ðɪn]

corrected	after	careful	comparison	with	other	occurrences	within
已更正	后	小心	比较	和	其他	发生	之内

经与其它情况仔细比对后予以修正

[ðə; ði][tekst][ænd; ənd][ˌkɒns(ə)l'teɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ɪk'stɜːn(ə)l] ['sɔːsɪz] .

the	text	and	consultation	of	external	sources	.
这	文本	和	咨询	的	外部的	来源	.

参考外部资料并进行文本查阅。

[sʌm; səm] ['haɪfənz] [ɪn] [wɜːdz] [hæv; həv] [biːn] ['saɪləntli] [rɪ'muːvd] , [sʌm; səm] ['ædɪd] ,

Some	hyphens	in	words	have	been	silently	removed	,	some	added	,
一些	连字符	在	字	有	到过	默默	已移除	,	一些	额外	,

有些单词中的连字符被悄悄地删除了，有些则被悄悄地添加了。

[wen] [ə; eɪ] [prɪ'dɒmɪnənt] ['prefrəns] [wɒz; wəz] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] [bʊk] .

when	a	predominant	preference	was	found	in	the	original	book	.
什么时候	一个	主要的	偏爱	曾是	成立	在	这	原来的	书	.

当在原书中发现主要偏好时。

[ɔːl] [mɪssp'ɛlɪŋz] [ɪn][ðə; ði][tekst] , [ænd; ənd] [ˌɪnkən'sɪstənt] [ɔː(r)] [ɑː'keɪɪk] ['juːsɪdʒ] ,

All	misspellings	in	the	text	,	and	inconsistent	or	archaic	usage	,
全部	拼写错误	在	这	文本	,	和	不一致	或者	古老的	用法	,

文本中的所有拼写错误、不一致的用法或过时的用法，

[hæv; həv] [biːn] [rɪ'teɪnd] .

have	been	retained	.
有	到过	保留	.

已被保留。

[ðə; ði]['teɪb(ə)l][ɒv; əv] ['kɒntents] [hæz; həz] [biːn] [tʃeɪndʒd] [tuː; tə] [lɪŋk] [peɪdʒ] - [tuː; tə][ðə; ði] " ['eksəsaɪzɪz]

The	table	of	contents	has	been	changed	to	link	page	20	to	the	"	Exercises
这	桌子	的	内容	有	到过	已更改	到	关联	页	-	到	这	"	练习

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [prɪ'venʃn] [ænd; ənd] [kə'rekʃn] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'peɪʃn] " ['sekʃ(ə)n][ɒn][peɪdʒ] - .

for	the	Prevention	and	Correction	of	Constipation	"	section	on	page	18	.
为了	这	预防	和	更正	的	便秘	"	部分	在	页	-	.

目录已更改，将第 20 页链接到第 18 页的“预防和纠正便秘的练习”部分。

[peɪdʒ] - .

Page	19	.
页	-	.

第19页。

“ - ” [rɪ'pleɪsd] [baɪ] “ ['rɪðmɪkli] ” .

“	rythmically	”	replaced	by	“	rhythmically	”	.
“	-	”	替换	经过	“	有节奏地	”	.

“rythmically”被替换为“rythmically”。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神